ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ

Schisandra chinensis

Лимонник китайский (Schisandra chinensis) – многолетняя деревянистая лиана с ветвящимися стеблями до 15 м длиной. Листья эллиптические, заостренные, с красноватыми черешками. Цветет во второй половине мая – начале июня белыми цветками с приятным тонким ароматом. Плоды – ярко-красные, собраны в рыхлую кисть, созревают в сентябре-октябре.

4 607161 020036 17010

Подробнее о растении на стр. 115-119.

(Фото Андрея Цицилина)

Библиотечка «ЗОЖ»
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
№ 10 (174), октябрь 2017 г.

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗАКАЛЯТЬСЯ

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

журнал

16+

БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ» №10 (174), октябрь 2017 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ISSN 1812-1764

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗАКАЛЯТЬСЯ

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете Здоровый образ жизни — вестник «ЗОЖ»
Учредитель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р – печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2017
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2017

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
Шеф-редактор Сергей КИФУРЯК
Редактор номера Владимир КИРИЛЛОВ
Литературный редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Дизайнер-верстальщик Ольга ЯМПОЛЬСКАЯ
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото в номере Фотобанк ЛОРИ

Журнал зарегистрирован в Роскомнадзоре, свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-59480.

Издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ
99609 (МАП), **19777** (АПР, «Роспечать»)
Интернет-подписка: www.vipishi.ru

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 29.09.2017 г. Тираж 68 610 экз. Заказ №ТД-5852

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс».
Контактные телефоны: редакция и отдел писем: 8 (495)739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: pr_plus@zoj.ru

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027 г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корпус 2, литер А, помещение 44.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН
КОКЛЮШ: «СТОДНЕВНЫЙ КАШЕЛЬ» 5
Зачем болеть тем, от чего можно уберечься?
Н.Е. КОРСАКОВА

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ
СКВОЗЬ БРЫЗГИ ВОДОПАДА 13
Катаракта
Л.П. ВОЛКОВА

РЕЦЕПТЫ НЕ СТАРЕЮТ
ИЗ АРХИВА «ЗОЖ» 21

ФИТОТЕРАПИЯ В ДЕЙСТВИИ
ЗАТУМАНЕННЫЙ ВЗГЛЯД 28
Катаракта
А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ
РАЗОГНАТЬ ТУМАН 31
Катаракта
О.А. НЕЧЕПУРЕНКО

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
ДОПИЛСЯ ДО ЧЕРТИКОВ 34
Алкоголизм
М.Г. ВИШНЕВЕЦКАЯ

ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ...
О ВОСПАЛЕНИИ ТОЛСТОЙ КИШКИ 38
Колит
А.И. ВАНИН

ВЕЧНЫЕ ИСТИНЫ
ПЕРВАЯ И НАВСЕГДА 44
Учитесь ставить перед собой цель
Г.С. ШАТАЛОВА

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ
ЩИТ ОТ ИНФЕКЦИИ 50
Хронический фаринготонзиллит
Г.Н. КЛЮЕНКОВА
РАЗБОР ПОЛЕТОВ 53
Аритмия
А.С. ПОСКРЁБЫШЕВА
ПЕРЕОСМЫСЛИТЕ СИТУАЦИЮ 57
Гипертония
О.Г. ДВОРИНА

ПРИГЛАШЕНИЕ К РАЗГОВОРУ
НУЖНЫ ЛИ ДРУЗЬЯ ВЗРОСЛЫМ ЛЮДЯМ? 59
Не поддавайтесь обидам
Ю.Н. ДЖУММ

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ
«КОВАРСТВО АРИТМИИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ЕЕ НЕ ВИДНО» .. 63
Качество жизни
Л.М. МАКАРОВ

ИЗ НАСЛЕДИЯ ДЕДА-ЦЕЛИТЕЛЯ
СОСЕД ПОЛНОСТЬЮ ВЫЗДОРОВЕЛ 74
На все случаи жизни
В.Ф. ВИХРОВ

ВЗРОСЛЫМ – О ДЕТЯХ
ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ 78
Теория решения изобретательских задач
Н.Л. БОГАЧКОВА

ДИАГНОСТИКА
ЗАГАДОЧНЫЕ ОТДЕЛЫ 84
Копрологические исследования
Л.П. ПЕЛЕПЕЦ

РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
«УБИТЬ ДВУХ ЗАЙЦЕВ» 91
Болезни ЖКТ, кожная сыпь, шелушение, морщины
Т.Е. НИКОЛЬСКАЯ

ЕДА – ЛЕКАРСТВО
ДАРЫ ПОЗДНЕЙ ОСЕНИ 97
Полезные свойства фруктов и ягод
Т.И. БОРКУНОВА

СОГЛАСНО БУКВЕ ЗАКОНА
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ 104
Е.А. РАХТЕЕНКО

ИССЛЕДОВАНИЯ, ГИПОТЕЗЫ, ФАКТЫ
КАЛЕЙДОСКОП 111

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО 115
Лимонник китайский
А.Н. ЦИЦИЛИН

В СТИХАХ И ПРОЗЕ...
О ГРАВИЛАТЕ ГОРОДСКОМ 120
Корень гвоздичный
Т.Н. БОБРОВСКАЯ

УЛЫБНИТЕСЬ!
ТРИУМФАТОР 125
Н.А. ХАРЧЕВА

ВЫБОР ЗА ВАМИ

После того, как в прошлом номере я попытался объяснить, насколько выгоднее оформить подписку, чтобы не искать журнал по киоскам без всякой, кстати, гарантии его найти, пришло несколько писем практически аналогичного содержания. Суть их сводится к следующему: и рады бы подписаться, но в нашем подъезде кто-то постоянно ломает почтовые ящики...

Недавно я заехал в гости к знакомому, который живет в многоквартирном доме в одном из «спальных» районов Москвы. Вошел в подъезд и ахнул: в нише перед лифтом – стеллаж с книгами, на подоконниках – цветочные горшки, на стенах – репродукции картин... И никто здесь почтовые ящики не ломает, я специально обратил внимание: висят целехонькие, аккуратненькие, свежевыкрашенные. А живут в этом доме, поверьте, не олигархи – обычные, простые люди, как мы с вами.

Так что же нам мешает обустроить свой быт так, чтобы самим было не противно входить в собственный подъезд? Начните с малого: поговорите с соседями, выберите старшего по дому, подъезду, выйдите, в конце концов, на субботник... Пусть хотя бы на маленьком пятачке, окружающем ваше жилище, мир станет краше. А если таких пятачков будут тысячи, десятки тысяч, несомненно, к лучшему изменится и вся наша жизнь. Не говоря уж о том, что вы сможете без проблем выписывать любимые газеты и журналы. Можно, конечно, продолжать стенать, что, мол, какие-то неведомые злоумышленники ломают почтовые ящики в подъездах, а можно попытаться поставить заслон этому злу и начать хоть что-то делать. Выбор за вами.

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс»,
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

Следующий номер журнала выйдет 13 ноября 2017 г.

КОКЛЮШ: «СТОДНЕВНЫЙ КАШЕЛЬ»

Зачем болеть тем, от чего можно уберечься?

За годы педиатрической практики мне нередко приходилось слышать от обеспокоенных мамочек, детей которых мучил приступообразный кашель, иногда доходящий до рвоты: «А вдруг это у нас коклюш?!» Довольно часто так оно и было. Симптомы этого недуга разнообразны, лечение малоэффективно, усталость от болезни растет, а кашель все такой же изматывающий... Так что же это такое – коклюш? Как его распознать, лечить, а главное – как от него уберечься?

Немного истории

Коклюш относится к группе острых инфекционных заболеваний дыхательной системы, который характеризуется длительными приступами кашля, мучающими больного продолжительное время, поэтому иногда его еще называют «стодневным кашлем».

Для начала небольшой экскурс в прошлое.

Как давно человечество знакомо с этой болезнью, можно лишь предположить, но первое ее детальное описание сделал французский врач Гийен де Байон в 1538 году во время Парижской эпидемии. Согласно источникам, инфекция в те времена ежегодно уносила тысячи жизней. Те же, кто, переболев, выживал, нередко становились инвалидами вследствие коклюшного энцефалита и мозговых кровоизлияний, происходивших на пике приступов тяжелого кашля и связанных с ним остановок дыхания. Еще во второй половине XIX века коклюш процветал среди бедной части населения, чему способствовали антисанитария и постоянное недоедание. Дети в таких условиях заболевали в раннем возрасте, что представляло опасность для их жизни. Врачи не знали природы недуга и часто лечением (в виде кровопусканий, постановки пиявок, приема опиума и рвотных препаратов из ртути) лишь утяжеляли его течение.

Возбудитель болезни – коклюшная палочка – был выделен учеными Жюлем Борде и Октавом Жангу из Брюссельского ин-

ститута Пастера в 1906 году. Но и после этого врачи еще несколько десятилетий не имели возможности правильно с ней бороться. В годы Второй мировой войны, когда началась эра антибиотиков, научились справляться с таким осложнением коклюша, как пневмония, но только с появлением прививки от него самого стала снижаться смертность от болезни. В СССР спад заболеваемости и летальности стал заметным (в 45 раз!) с началом массовой иммунизации в 1959 году.

Вакцинировать обязательно!

В настоящее время, к сожалению, заболеваемость коклюшем растет и составляет в среднем 150 человек на 100 000 детского населения. Причинами этого могут быть:

- *Недостаточный охват вакцинации.* Сегодня нередко родители необоснованно отказываются от прививки из опасения развития у малыша побочных реакций. Основываясь на многолетнем врачебном опыте, считаю это безответственным поведением по отношению к здоровью своего ребенка!
- *Недолговременность поствакцинального иммунитета.* После вакцинации от коклюша у 90% привитых детей развивается хороший иммунитет. То есть смысл массовой иммунизации еще и в том, что вокруг все защищены, а именно это и предотвращает эпидемии коклюша в современном мире.
- *Частая несвоевременная диагностика* и, как следствие, несвоевременная изоляция заболевших.

В утешение (если это может служить утешением) нужно отметить, что после перенесенного коклюша развивается стойкий пожизненный иммунитет к нему, и случаев повторного заражения не зарегистрировано и не описано.

Наиболее опасен коклюш для детей младшего возраста. У них развивающиеся в процессе болезни осложнения нередко приводят к возникновению хронических воспалительных процессов и даже летальным исходам.

Пик заболеваемости обычно приходится на конец осени и начало зимы.

Периоды болезни

Коклюшная палочка вне организма человека быстро погибает, но так как путь заражения – воздушно-капельный, а в период приступа кашель практически постоянный, заражение при близком контакте происходит почти в 100% случаев. Самым опасным в плане заражения периодом являются первые четыре недели с момента возникновения удушающего кашля. Но так как подозрение на коклюш появляется далеко не в первую очередь, больной продолжает вести активную жизнь, что только способствует распространению инфекции.

Проследим путь коклюшной палочки.

С капельками мокроты бактерия попадает в организм через «входные ворота» – верхние дыхательные пути. Возбудитель «садится» на слизистую оболочку и вызывает там местное воспаление. Клинически мы наблюдаем покашливание, как при обычном ОРВИ. Это катаральный период болезни, который длится 1-2 недели.

Иммунитет пытается убить коклюшную палочку, она же в ответ выделяет токсин и обусловливает дальнейший клинический расцвет болезни. Токсин действует на дыхательную и сосудистую системы, вызывая спазм бронхов и периферических сосудов. Также токсин раздражает чувствительные нервные окончания слизистой оболочки, и тогда любой кашель, даже простое поперхивание, становится судорожным и приступообразным (что и приводит к мысли о возможности более серьезного недуга). Это спазматический период, который длится 2-4 недели и более.

Затем наступает период разрешения, который длится 1-3 недели. В это время снижается частота приступов, смазывается типичность картины болезни, и она переходит в длительный (несколько месяцев) период обычного кашля и покашливания.

В течение последующих нескольких лет возможно повторение клинических проявлений спазматического периода при обычных ОРВИ.

В катаральном периоде диагностика коклюша затруднена, а в спазматическом с большой точностью можно предположить именно эту болезнь, настолько у больных яркая клиника.

Приступы

Кашель при коклюше достоин отдельного описания – для того, чтобы можно было вовремя схватить болезнь за горло и не дать ей разгуляться. На фоне приступа кашля лицо у больного резко краснеет, даже багровеет, белки глаз от натуги могут покрываться красной капиллярной сеточкой, а кожа на лице и шее петехиями – мелкими точечными кровоизлияниями. Все это сопровождается обильным слезо- и слюнотечением, непроизвольным высовыванием языка и сотрясением всего тела. Приступ продолжается до отхождения комка слизи. Каждая такая серия состоит из 5-10 сильных кашлевых толчков на протяжении одного вдоха, за которым следует интенсивный и внезапный выдох со свистящим звуком, похожим на резкий и краткий петушиный «вскрик», – так называемая реприза. Звук возникает из-за форсированного прохождения воздуха через спазмированную голосовую щель. Даже если нет реприз, но есть рвота на фоне приступа кашля, подозрение на коклюш выходит на первое место. Между приступами пациент не выглядит больным, тем более что температура тела у него нормальная.

Провокатором для кашля может стать что угодно: жевание, глотание, чихание, физическая нагрузка, даже открывание рта для осмотра врачом – в своей практике я наблюдала разные картины. Смотреть на ребенка в приступе кашля страшно и больно, какого бы возраста и пола он не был.

По статистике девочки подвержены коклюшу чаще, чем мальчики, а болеют им, что называется, «от мала до велика». У меня на приеме была семья, в которой сначала заболела 80-летняя прабабушка, а затем 5-месячный правнук.

Осложнения

Даже если больной коклюшем получает своевременное лечение, есть риск развития таких осложнений, как:

- *гипоксическая энцефалопатия* – у детей раннего возраста в силу незрелости мозговых структур;
- *острая пневмония* (в любом возрасте) – как «углубление» болезни;
- *ателектаз* – «склеивание» легочной ткани за счет закупорки просветов бронхов слизью;
- другие «мелкие» осложнения со стороны бронхо-легочной и нервной систем, отставание в психомоторном развитии и прочее.

Кроме того, во время приступа спазматического кашля из-за нарушения ритма дыхания возможны *апноэ* – задержки дыхания от 30 секунд до 1 минуты, что часто приводит к нарушению мозгового кровообращения. А повышение внутрибрюшного давления при сильном длительном кашле может стать причиной появления грыж – пупочной и паховой. Стенки сосудов порой не выдерживают сильного давления при кашле, и происходят носовые кровотечения, кровоизлияния в склеру глаз, под кожу и даже в вещество головного мозга. А так как организм при болезни быстро истощается, часто к ней присоединяется так называемая вторичная инфекция, что еще более усугубляет состояние больного и приводит к новым осложнениям.

Особо остановлюсь на детях первого года жизни. Иммунитет против коклюша ребенку от мамы через плаценту не передается, поэтому заболеть может даже новорожденный! А чем младше ребенок, тем страшнее прогноз болезни.

У малышей катаральный период очень короткий или отсутствует совсем. Вместо реприз у них может быть остановка дыхания, которая приводит к цианозу (синюшности кожи и слизистых оболочек), гипоксии (кислородной недостаточности организма) и судорогам. При несвоевременной помощи такие состояния приводят к летальному исходу.

Диагностика

Диагностируют коклюш различными методами обследования.

В общем клиническом анализе крови на его наличие указывают выраженный лейкоцитоз (повышенное количество лейкоцитов) и абсолютный лимфоцитоз (значительное повышение чис-

ла лимфоцитов) при нормальном или пониженном показателе СОЭ (скорости оседания эритроцитов).

Наиболее точный метод диагностики – посев мокроты или мазка со слизистой оболочки задней стенки глотки на питательную среду для выявления коклюшной палочки. Но проблема в том, что вероятность высева данного микроба составляет 95% только на первой неделе болезни, а в этот период о коклюше ни больной, ни его близкие обычно даже не подозревают. Поэтому в среднем высеваемость возбудителя не превышает 10-30%. Серологические методы – обнаружение специфических антител к коклюшу – возможны только со второй недели болезни и позже.

Таким образом, в диагностике важны правильная оценка клинической картины, бактериологические исследования и обязательное выяснение эпидемиологической ситуации (контакты, наличие вакцинации от коклюша).

Лечение

В настоящее время возможно домашнее лечение коклюша. Обязательной госпитализации под наблюдение инфекциониста подлежат дети первого полугода жизни, больные с тяжелыми формами течения болезни или с угрожающими жизни состояниями (нарушение мозгового кровообращения, ритма дыхания), а также по социальным показаниям.

Режим для больных с нетяжелыми формами коклюша щадящий. Необходимо исключить отрицательные эмоции и организовать досуг с целью отвлечения от кашля. Прогулки на свежем воздухе обязательны, но только при температуре от +10 до -5 градусов – жаркий и холодный воздух могут провоцировать кашель. Комната, где находится больной, должна хорошо проветриваться и поддерживаться в чистоте. Температура воздуха в ней – 16-18 градусов, влажность – 50%. Питание должно соответствовать возрасту, быть сбалансированным, полноценным и обогащенным витаминами.

Медикаментозное лечение направлено на уменьшение симптомов *(противокашлевые препараты)*, борьбу с основным возбудителем и с присоединившейся инфекцией *(антибактериальные*

препараты), помощь при осложнениях *(восстановление мозгового кровообращения, прекращение гипоксии)*. Наиболее эффективен прием антибиотика в первые дни болезни, когда идет активное размножение возбудителя. Чем раньше заподозрили коклюш и начали антибактериальное лечение, тем больше вероятность, что болезнь не разовьется в тяжелые формы. У детей до двух лет возможно использование противококлюшного иммуноглобулина.

Народная медицина

Немедикаментозные методы лечения коклюша допустимы, но при условии, что они будут обязательно согласованы с лечащим врачом.

Как мы помним, главный признак коклюша – приступообразный кашель с трудно отделяемой липкой мокротой. Чтобы кашель стал продуктивным и не слишком изнуряющим, нужно мокроту размягчать. В этом хорошо помогают всевозможные лекарственные чаи, отвары, настои и сиропы. Приведу несколько испытанных и хорошо зарекомендовавших себя рецептов народной медицины.

Редька с медом. Тщательно вымыть черную редьку среднего размера; со стороны, где росла ботва, вырезать лунку и в ее центре спицей проделать неширокое сквозное отверстие. Налить в лунку жидкий мед и поставить редьку в стакан так, чтобы из нижнего отверстия капал сок – это и есть лекарство. Принимать его нужно по 1 ч. ложке 3-5 раз в день.

Помните: мед – сильный аллерген, поэтому рецепт нужно применять с осторожностью.

Молоко с чесноком. В стакан молока опустить 2-3 зубчика чеснока, довести до кипения, снять с огня и дать настояться. Пить несколько раз в день по 2-3 глотка. Также хороший смягчающий эффект дает молоко, вскипяченное с инжиром.

Жженый сахар. Растопить на сковороде сахар, добавив в него немного воды. Остудить и рассасывать, как карамельки, – это отвлекает от приступов кашля.

Травяные чаи. Хорошим отхаркивающим эффектом обладают душица, подорожник, корень солодки. Их можно заваривать

вместо чая (по вкусу) как по отдельности, так и вместе в равных пропорциях. Также сборы могут составляться по принципу: корни отдельно, листья с цветочками отдельно.

Луковый чай. Мелко нарезать среднюю луковицу, залить кипятком и настаивать 20 минут. Пить как чай, добавив мед, чтобы было вкуснее и полезнее.

Не следует пренебрегать и такими простыми методами отвлекающей терапии, как глоток прохладной воды во время приступа кашля, свежий воздух, позитивные игры и влажная рубашка или пеленка.

Профилактика

Основным и важнейшим методом профилактики коклюша является прививка от него в младенческом возрасте!

Конечно, мне могут возразить, что привитые дети тоже заболевают, но опыт показывает, что болезнь в таких случаях протекает значительно легче и без летальных исходов. Эффективность ранней вакцинации составляет 70-90%. Вакцинация проводится с 3-месячного возраста и до 1,5 лет (по национальному календарю) – всего три вакцинации и одна ревакцинация.

Хорошей профилактической мерой является раннее выявление и изоляция больных – на 25-30 дней. Контактные дети и взрослые, не привитые и не болевшие, две недели с момента изоляции больного находятся под наблюдением и в случае возникновения кашля врачом принимается решение о назначении антибактериального препарата. В детских садах в случае выявления больного коклюшем проводится двукратное бактериальное обследование всех детей и персонала.

В заключение хочу напомнить, что коклюш – это управляемая инфекция, то есть, правильно и своевременно проводя вакцинацию, можно снизить заболеваемость и таким образом сохранить не одну жизнь. Зачем болеть тем, от чего можно уберечься раз и навсегда?

Наталия КОРСАКОВА,
врач-педиатр высшей категории.

СКВОЗЬ БРЫЗГИ ВОДОПАДА

Катаракта

По данным Всемирной организации здравоохранения, катарактой страдают около 17 миллионов человек. В основном это люди старше 60 лет, причем после 80 лет она встречается практически у каждого. Это заболевание было известно еще с древних времен, а упоминания об операциях при катаракте дошли до нас благодаря трудам древнеримского ученого Корнелия Цельса, жившего в 50-25 годах до нашей эры.

В переводе с греческого «катаракта» означает «водопад», так как при этом заболевании зрение затуманивается, будто человек смотрит сквозь падающую воду. У одних катаракта быстро прогрессирует, и за 4-6 лет зрение теряется. У других процесс может продолжаться 10-15 лет. Но чаще, в 70% случаев, катаракта созревает за 6-10 лет.

С возрастом хрусталик уплотняется

В норме свет проникает внутрь глаза сквозь прозрачные части – роговицу, внутриглазную жидкость, хрусталик, стекловидное тело, после чего опускается на его дно – сетчатку. Прозрачные среды здорового глаза обеспечивают ясное зрение. Любое помутнение в оптической системе глаза ведет к зрительным расстройствам, но чаще всего мутнеет хрусталик.

Что такое хрусталик? Это биологическая линза в диаметре чуть меньше 1 см, по своему составу похожая на плотный прозрачный гель, содержит структурное белковое вещество кристалин, который находится в прозрачной оболочке-капсуле. По окружности хрусталика натянуто множество нитей-связок (цинновы связки), на которых он подвешен к мышце – кольцу внутри глаза позади зрачка и радужки.

Натяжение и расслабление цинновых связок меняет кривизну хрусталика автоматически, рефлекторно в зависимости от фиксации взора, и это позволяет фокусировать изображение на сет-

чатке. Этот процесс называется аккомодацией, благодаря чему можно видеть ясно и четко на разных расстояниях и вдали, и вблизи.

В хрусталике нет сосудов и нервов, и питается он из прозрачной внутриглазной жидкости, постоянно омывающей его. Она вырабатывается цилиарными отростками, венцом отходящими от цилиарного тела. В состав жидкости кроме воды входят белки и минеральные вещества. Прозрачность хрусталика обеспечивается правильным обменом веществ: доставкой необходимых элементов и своевременным удалением продуктов метаболизма.

В течение всей жизни хрусталик постоянно обновляется, как волосы, ногти. Но рост новых клеток идет с периферии хрусталика к его центру. Поэтому с возрастом хрусталик уплотняется, теряется его эластичность, и он уже не может настраиваться на работу вблизи. После 40 лет возникает возрастная дальнозоркость, пресбиопия, когда вблизи становится трудно различить текст. В таком случае нужны очки для чтения.

Нежная структура хрусталика может повреждаться неблагоприятными факторами, как внешними (травмы), так и внутренними (изменение состава внутриглазной жидкости, окружающей хрусталик). При нарушении целостности капсулы в результате травмы хрусталика его волокна от соприкосновения с внутриглазной жидкостью набухают и мутнеют.

На любое повреждение хрусталик реагирует потерей прозрачности. Помутнение хрусталика — это катаракта.

Причины и симптомы

Причины возникновения катаракты разнообразны. Среди них следует отметить генетическую предрасположенность, токсическое отравление, лучевое повреждение, курение.

Выделяют врожденную (наследственная, внутриутробная) и приобретенную катаракту.

Приобретенная катаракта, в свою очередь, подразделяется на:

1. Посттравматическую (механическое, химическое, термическое, лучевое, токсическое воздействие, например, вследствие контузии или проникающего ранения глазного яблока, электрического воздействия (удар молнии или электрического тока при коротком замыкании, ионизирующее, ультрафиолетовое или инфракрасное излучение (рабочие у плавильных, доменных печей, стеклодувы), токсическое воздействие (нитрокраски, нафталин, таллий, тринитротолуол, динитрофенол).

2. Осложненную катаракту, которая развивается в результате заболевания глаза: иридоциклит, увеит (воспаления внутри глаза), глаукома, прогрессирующая миопия высокой степени, отслойка сетчатки.

3. Катаракту, развившуюся вследствие общих причин: болезни обмена веществ (сахарный диабет, гипокальциемия, галактоземия), нарушение питания (нервная анорексия, кахексия), дистрофическая миотония, генетические синдромы).

4. Медикаментозную катаракту (длительный прием лекарств). В первую очередь к таким лекарствам относятся: гормоны (глюкокортикоиды), миотики (ингибиторы холинэстеразы, применяемые, например, при глаукоме), лекарства, содержащие цинк, ртуть, серебро, золото, производные фенотиазина, а также транквилизаторы и седативные препараты, например диазепам.

5. Возрастную катаракту, развитие которой имеет множественные причины. Возрастная катаракта – это часть естественного процесса старения, когда разрушение (распад веществ) все больше преобладает над восстановлением (синтезом веществ, регенерацией). Это заболевание рано или поздно развивается у многих людей, как правило, на обоих глазах в разной степени выраженности. Причиной развития возрастной катаракты может быть ослабление и прекращение дыхания хрусталика.

При возрастной катаракте в крови и внутриглазной жидкости снижено содержание аскорбиновой кислоты (витамина С) и есть недостаток рибофлавина (витамина B_2).

Основным симптомом катаракты является расстройство зрения различной степени вплоть до полной его утраты.

Стадии

По мере развития различают 4 стадии катаракты:

1. **Начальная катаракта** может протекать от 1 года до 10 лет. При этом помутнение в хрусталике уже есть, но на зрение почти не влияет. Иногда может двоиться изображение.

2. **Незрелая возрастная катаракта** – помутнение хрусталика прогрессирует и начинает мешать зрению, вызывает дискомфорт. Человек видит окружающее, как через полупрозрачную пленку.

3. **Зрелая катаракта** – выраженное помутнение хрусталика. Видно только свет или пальцы руки у лица.

4. **Перезрелая катаракта** – помутнение с распадом вещества внутри хрусталика и сморщиванием его капсулы.

В начальной стадии, когда в хрусталике скапливается жидкость, может появиться близорукость. При этом зрение вдаль становится хуже, а вблизи видно лучше, и можно читать без очков. Затем по мере уплотнения хрусталика постепенно зрение теряется и вблизи. По мере развития катаракты ощущается двоение изображения, мелькание перед глазами пятен, полосок, постепенно черный зрачок становится белым.

Как уберечься?

В настоящее время ведутся активные исследования по выяснению механизма развития катаракты, но избавиться от мутного хрусталика можно только хирургически.

Как не допустить этого помутнения? Следите за своим зрением, чтобы на ранней стадии сделать все возможное, чтобы хрусталик не помутнел. Уже известно, что с возрастом обмен веществ замедляется, продукты обмена веществ не успевают выводиться из глаза. Хрусталик очень чувствителен к изменению кислотно-щелочного равновесия.

Вот почему большое значение в профилактике имеет правильное питание. Например, если в рационе преобладает пища животного происхождения, плохо работает кишечник, частые запоры, мало употребляется воды, то быстрее может нарушиться прозрачность хрусталика.

В начальной стадии развития катаракты для улучшения обмена веществ закапывают капли, содержащие цистеин, глутамин, аскорбиновую кислоту, рибофлавин. Это могут быть витаминные глазные капли – витайодурол, офтан катахром, витафакол, квинакс по 1 капле 3-4 раза в день в течение месяца, затем месяц перерыв и повторить. Это заместительная терапия, с каплями вводятся вещества, с недостатком которых связывают развитие катаракты.

Увы, не рассосется

Поскольку катаракта всегда сопряжена с нарушением обмена веществ, его-то в первую очередь и нужно нормализовать. Возрастное нарушение обмена веществ – это так называемый метаболический синдром, который сопровождается лишним весом, повышением уровня сахара в крови и артериального давления.

К сожалению, если диагностирована катаракта, зрение утрачено, то есть хрусталик помутнел, он никогда снова не станет прозрачным. И это надо очень хорошо понимать. Увеличивающийся в размерах, мутнеющий хрусталик может закрыть естественные пути оттока внутриглазной жидкости, и тогда зрение можно потерять навсегда.

Если катаракта начинает мешать врению, мутный хрусталик нужно удалять и заменять его на искусственный. Дожидаться, пока хрусталик станет твердым, ни в коем случае нельзя. Перезрелую или зрелую катаракту намного сложнее удалять, могут возникнуть осложнения во время операции.

До сих пор методика операции постоянно изменяется и совершенствуется. Неоценимый вклад в технологию хирургии катаракты внес наш знаменитый соотечественник академик Святослав Федоров. Под его руководством создан МНТК «Микрохирургия глаза» в Москве с филиалами в других городах России, где опытные микрохирурги продолжают начатое им дело, заменяют мутный хрусталик на искусственный и возвращают людям зрение.

В настоящее время операцию по удалению катаракты с заменой помутневшего хрусталика на искусственную линзу делают без швов. Разрез роговицы достигает 2 мм, со спичечную головку. Продолжительность операции — 15-30 минут.

Через 2-3 часа после операции или на следующий день (зависит от способа обезболивания) пациент, как правило, начинает видеть вдаль до единицы. То есть это практически стопроцентное зрение!

Еще раз хочу повторить, чем быстрее будет проведена операция, тем больше шансов сохранить зрение. В ряде случаев хрусталик меняют на начальных стадиях катаракты, но еще нередко можно встретить пациентов с перезрелой катарактой, когда глаз различает только свет. Это бывает у людей, которые думали, что катаракта рассосется сама и зрение вернется. Увы, не рассосется.

Пример тому выдержка из письма Николая Кучерова из Ростовской области. «Мне 78 лет. Практически совсем не видит один глаз. Такое ощущение, что он покрылся тонкой пленкой. Врачи советуют операцию, но я боюсь: вдруг совсем ослепну? Может, можно избавиться от пленки в глазу с помощью глазных капель или трав? Сейчас я закапываю в оба глаза алоэ»...

Алоэ – это биостимулятор для улучшения обмена веществ. В начальной стадии развития катаракты это еще может замедлить ее развитие. Но если на месте черного зрачка видна белая пленка, растворить ее ничем нельзя. Надо заменить помутневший хрусталик прозрачной линзой – нужна операция.

Замена мутного хрусталика на новую искусственную линзу аналогична замене окна в запущенной старой квартире. Хирургическое возвращение зрения – это аванс на полноценную жизнь при условии заботы о своем зрении и организме в целом. Если же этого не делать – угасание зрения как симптом угасания жизненных функций будет продолжаться.

Улучшаем обмен веществ

Приведу выдержку из письма Марии Леонидовны Серовой из Краснодарского края: «Мне 72 года. В 2008 году сделали операцию на правом глазу – катаракта. Заменили хрусталик. До прошлого года видела этим глазом нормально, но сейчас зрение ухудшается, в глазах стоит пелена. Почему?».

Снижение врения после успешной операции катаракты может быть связано с дистрофическими изменениями в сетчатке, когда сосуды в ней сужены, и питание ее ослаблено. Для уточнения причины недуга следует обратиться к врачу.

Но в любом случае не лишним будет следующий рецепт:

смешать по 100 г трав зверобоя, ромашки, бессмертника, березовых почек (травы измельчают в кофемолке). Вечером 1 ст. ложку этой смеси залить стаканом кипятка (250 мл), настоять 1 час, процедить, отлить половину, добавить в нее 1 ч. ложку меда и выпить до сна (после этого уже не есть). Утром оставшуюся половину настоя разогреть на водяной бане, добавить 1 ч. ложку меда и выпить натощак за 30 минут до еды.

И так каждый день. Этой смеси хватает в среднем на 1,5 месяца, и она нужна для регуляции обмена веществ. Такой курс достаточно проводить один раз в год.

Хорошо стимулирует зрение упражнение – фиксация взгляда на межбровном промежутке: сфокусировать взгляд в пространстве между бровями. Если сразу не получается, можно

закрыть один глаз, а другим рассматривать линию перехода переносицы в верхний край глазной впадины. Затем поменять глаза и, наконец, смотреть двумя глазами в найденную среднюю точку. Голову вверх не поднимать, смотреть в межбровный промежуток без напряжения, спокойно. Сначала будет трудно задерживать взгляд между бровями более чем на несколько секунд. Повторяйте упражнение 2-3 раза в день и постепенно доведите фиксацию взора на межбровье до нескольких минут.

Для улучшения обмена веществ полезны лазерная стимуляция цилиарного тела, электростимуляция и фотостимуляция. Световые импульсы стимулируют кровоток в зрительной системе и улучшают зрение. В домашних условиях для стимуляции можно использовать настольную лампу без абажура: на матовую лампу 60-75 Вт надо приклеить сбоку черный кружок диаметром 5 мм. Сесть на расстоянии 50 см от нее, включить лампу и пристально смотреть на кружок одним глазом 30 секунд (в комнате должно быть темно), затем читать текст 5 минут под лампой, повторить 5 раз (другой глаз при этом закрыт). Потом повторить эту процедуру с другим глазом. Если зрение снижено значительно и текста не видно, выбрать другую зрительную нагрузку, соответственно своему видению. Аналогом этого метода является такой же засвет глаза, но вместо чтения надо смотреть на светлую стену и включать-выключать поочередно лампу на две секунды. На стене будет виден отпечаток лампы с кружком на ней. Наблюдать за ним, пока отпечаток не погаснет. Повторить 3 раза.

Есть еще природный стимулятор зрения: смотреть одним глазом на заходящее солнце. Этот метод используют йоги. Выполнение этих простых упражнений поможет вашим глазам, и они ответят вам своим лучистым сиянием. Берегите свою зеницу ока! Живите долго и счастливо!

Любовь ВОЛКОВА,
врач-офтальмолог высшей категории,
доктор медицинских наук.

Как бороться с катарактой

Из архива «ЗОЖ»

Хорошим дополнением к медикаментозному лечению станет использование такого целебного растения, как **очанка,** содержащего большое количество необходимых глазам витаминов и микроэлементов. Благодаря ему нормализуется внутриглазное давление и улучшается кровоснабжение глаз.

40 г сырья залейте в термосе 1 л кипятка. Дайте ночь настояться, процедите и пейте по 150 мл 3-4 раза в день.
Настоем очанки надо промывать глаза, закапывая его пипеткой по 2 капли в наружные уголки глаз 3-4 раза в день.

На ночь можно делать примочки:

сложенный вчетверо бинт смочите настоем травы и приложите к глазам на час-полтора. Применять достаточно долго – 3-5 месяцев в год.

Вместе с очанкой можно использовать в лечении и такое известное растение, как **календула**. Хотя непосредственного воздействия на хрусталик она не оказывает, тем не менее отлично повышает, если можно так выразиться, тонус зрения, препятствует образованию воспалений и облегчает имеющиеся.

2 ст. ложки цветков календулы залейте 2 стаканами кипятка, дайте час настояться, процедите и принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день. Этим же настоем промывайте глаза, как указано выше.

Ирина ВАРКЕНТИНА, врач-офтальмолог,
«ЗОЖ» № 10, 2010 г.

Когда все средства хороши

Эти знания достались мне от мамы, которая была великолепным врачом и травницей, да и сама я медик. Поскольку каждому ответить не могу, решила поделиться рецептами через вестник.

Важно знать, что причинами возникновения *катаракты* могут стать сбой в работе нервной системы, физическое перенапряжение, нарушение обмена веществ, избыток соли в организме. При первых признаках катаракты, когда перед глазами появля-

ются черные мушки, необходимо срочно наладить работу почек, чтобы вывести из организма лишнюю соль.

Вот несколько рецептов, которые помогут в борьбе с опасной болезнью.

1 ст. ложку натертого хрена заливаем стаканом молока, доводим до кипения и настаиваем 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3 – 4 раза в день до еды.

Этот состав противопоказан больным с повышенной кислотностью желудка.

Горсть цветков **шиповника**, **ромашки** и порезанный крупный лист **лопуха**

заливаем водой в эмалированной кастрюле, доводим до кипения и накрываем крышкой. Капельки, которые будут собираться на крышке, закапываем в глаза 2 раза в день в течение недели.

И еще один рецепт:

Пару листьев алоэ не моложе трехлетнего возраста кладем в холодильник на семь дней, затем отжимаем сок в блюдце, фильтруем через марлю и выливаем в темный флакончик. Добавляем крупинку с пшеничное зерно мумиё и этим раствором в течение месяца закапываем по 1 капле в оба глаза. А на второй месяц капаем чистый сок алоэ по 1 капле.

Целебный эффект этого лечения усилится, если пить чай с чешуйками лука, предварительно промыв их несколько раз.

Г.И. Скибенко, Казахстан,
«ЗОЖ» № 22, 2016 г.

Результат превзошел все ожидания

Поделюсь своим рецептом от *катаракты*. Я пользуюсь настойкой ростков **пшеницы**. Собираю ростки, помещаю в духовку, довожу до хруста, затем перемалываю.

1 ст. ложку без верха засыпаю в стеклянную емкость и заливаю 200 мл качественной водки. Настаиваю14 дней, ежедневно взбалтывая. После этого процеживаю и пью 3 раза в день по 1 дес. ложке перед едой, запивая водой.

Когда настойка заканчивается, делаю перерыв на 2 недели, за это время готовлю новую и повторяю курс лечения. На протяжении трех лет использую этот рецепт, и жалоб на глаза нет. Читаю и пишу без очков, хотя мне уже 76 лет.

Л.И. Редькина, Ставропольский край,
«ЗОЖ» № 22, 2015 г.

Яблоко и терпение

Расскажу, как я борюсь с *катарактой* народными средствами.

Беру **зеленое яблоко** среднего размера, мою, просушиваю, срезаю верхушку, протыкаю насквозь тонкой иглой и делаю у плодоножки лунку, в которую вливаю мед.

Накрываю яблоко срезанной «крышечкой» и ставлю на маленькую, чисто промытую, обработанную кипятком рюмку. Оставляю на ночь, утром образовавшиеся капли сливаю из рюмки в чистый флакон с пипеткой. Закапываю в каждый глаз по 2 капли 2-3 раза в день в течение месяца.

Храню не более трех дней.

Н.Е. Арутюнова, г. Воронеж,
«ЗОЖ» № 3, 2016 г.

Лекарства делаю сама

Что касается катаракты, то лучшим способом в борьбе с ней считаю **морковь**.

Натираю ее на терке, отжимаю сок и пью по 0,5 стакана дней 10. Потом через 10 дней курс повторяю. А отжимки на 15 минут прикладываю к глазам.

Слезотечение и резь в глазах исчезают.

Р.Ф. Колесник, Ставропольский край,
«ЗОЖ» № 16, 2010 г.

4 курса в год

Хочу предложить рецепт от *развивающейся катаракты*, которым пользуюсь сама.

Смешайте горсть размельченных корней аира и горсть сухих измельченных цветков календулы, залейте 0,5 л водки и поставьте в темное место на 2 недели. Ежедневно взбалтывайте, потом процедите и пейте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, разбавляя в 50 г воды.

Когда настойка закончится, сделайте перерыв на месяц и лечение повторите. Всего за год следует провести 4 курса.

Р.П. Черноморова, Белгородская обл., «ЗОЖ» № 2, 2011 г.

Рецепт от бабушки

Поделюсь рецептами моей бабушки-целительницы. Вот как она лечила *катаракту*.

Пекла ржаной хлеб и, пока он горячий, вырезала на нем сверху дырку и «вворачивала» в нее стакан кверху дном. Стакан внутри запотевал, образовывались капли, которые по одной-две бабушка и закапывала в больной глаз каждый день.

Катаракта постепенно исчезла.

И.В. Григорьева, Кемеровская обл., «ЗОЖ» № 16, 2008 г.

Вместо очков – грейпфрут

Напишу, как лечила *катаракту*. В ту пору видела половину таблицы.

Так вот, в течение месяца покупала грейпфрут и ела утром после завтрака (через час) половинку плода и 1 ч. ложку меда. Мед держала во рту, пока растает, потом запивала водой, проглатывала. После обеда (тоже через час) ела вторую половину грейпфрута.

Через месяц пошла в поликлинику, проверила таблицу – увидела все ясно. В коридоре рассказала о своем лечении больным. Они сказали спасибо.

П.Ф. Емелина, Московская обл., «ЗОЖ» № 16, 2008 г.

С черникой глаз зорче

Залейте водой 1/2 стакана сухой черники в соотношении 1:1. Закройте крышкой, дайте настояться 10 минут. Затем слейте настой в эмалированную кружку. Доведите до кипения и кипятите на слабом огне до тех пор, пока объем не уменьшится до 1/3. Остудите, профильтруйте.

Закапывайте 2-3 раза в день по 2 капли. При этом может чувствоваться небольшое жжение в течение 10 секунд. Курс – 15 дней, затем 2 дня перерыв и еще 15 дней лечение.

Помимо этого следует принимать витаминный чай из плодов рябины, шиповника, ягод черной смородины.

Т.В. Караваева, Пермский край, «ЗОЖ» № 22, 2008 г.

Понадобится много корней

Хочу поделиться рецептом народной медицины, который знала моя бабушка. Больным с катарактой она предлагала пить настойку из корней лопуха. Для лечения понадобится много корней. Их следует хорошенько промыть, затем пропустить через соковыжималку. Должна получиться почти полная трехлитровая банка сока.

Затем добавить 150 мл медицинского спирта и тщательно перемешать. Хранить снадобье нужно в холодном месте. Принимать 3 раза в день по 50 мл в любое время независимо от еды. Курс лечения – пока не кончится настойка.

Г.И. Петухов, Кировская обл., «ЗОЖ» № 11, 2012 г.

Слепота больше не грозит

Я долго мучилась с глазами, перенесла 3 операции по поводу *катаракты* и *глаукомы*. Но это не помогло: в глазах туман и черные точки. Решила лечиться самостоятельно. Вот что я делала.

Выжала через марлю, сложенную в 3 слоя, сок алоэ, смешала 15 мл сока с 5 мл глазных капель тимолола, купленного в аптеке. Закапывала по 2 капли в каждый глаз утром и на ночь в течение месяца.

Сейчас тоже продолжаю капать, но уже не ежедневно, а только 2 дня в неделю. Первое время глаза сильно слезились, вместе со слезой из глаз выходила какая-то гадость наподобие гноя.

В результате этого лечения в левом глазу не стало точек, раньше он видел в таблице проверки зрения лишь 2 строчки и с трудом, а сейчас стал видеть ясно 6 строчек. А правый глаз, который вообще ничего не видел, четко видит одну строчку. Нормализовалось и внутриглазное давление.

Л.А. Распертова, г. Волгоград,
«ЗОЖ» № 14, 2013 г.

Вылечат семена укропа

В два маленьких полотняных мешочка кладу по 1 ст. ложке семян укропа.

Завязываю ниткой и опускаю на 2 минуты в кипяток. Даю немного остыть, после чего кладу теплые мешочки на 10-15 минут на закрытые глаза.

Сверху – полиэтиленовая пленка и полотенце, чтобы компресс не очень быстро остывал. Повторяю процедуру ежедневно перед сном, а еще лучше – и утром.

Одни и те же семена можно использовать 5-6 раз.

П.Н. Гуляева, Красноярский край,
«ЗОЖ» № 24, 2013 г.

Медовые капли

Возьмите три свежих домашних яйца от темных курочек, подержите их два дня на кухне в тепле. Скорлупа должна быть темная. На третий день яйца хорошо промойте. Налейте в кастрюльку-ковшик воды и поставьте варить на маленьком огне в течение часа. Потом оставьте в этой же воде остывать. Остыли – почистите, разрежьте пополам. Желток выбросите, а в эти половинки положите по 1 ч. ложке майского меда, поместите на тарелочку. Через сутки в половинках образуется водичка. Вот эту водичку процедите через марлю и слейте в темную бутылочку. Уберите в холодильник.

На следующий день утром и вечером перед процедурой ладошкой брызгайте в открытые глаза холодной водой, примерно 20 раз. Затем закапывайте по 2 капли лекарства.

Этой бутылочки хватает на месяц. Моя знакомая прокапала три месяца и сняла очки, которые носила 15 лет.

В.Ф. Стуканова, Краснодарский край,
«ЗОЖ» № 22, 2009 г.

Просто и доступно

Операцию по поводу *катаракты* можно предотвратить, если умело проводить профилактику или своевременно начать лечение. Я уже несколько лет собираю и использую рецепты от этого недуга. Советов много, каждый должен выбрать что-то подходящее именно ему.

Регулярно в течение года употребляйте сок свежей капусты по 1 стакану в день в два приема.

Для лечения катаракты используйте также корень **пиона** и **марьин корень**.

1 ст. ложку мелко измельченных корней залейте 0,5 л кипятка, плотно закройте крышкой, настаивайте 1 час. Прокипятите 5 минут, процедите, пейте по 2 ст. ложки 4 раза в день до еды.

Ежедневно на завтрак съедайте 100 г проросших зерен пшеницы или ржи.

Отваром корневищ аира промывайте глаза 2-3 раза в день. Для этого заварите 1 ст. ложку на стакан кипятка и прокипятите 10 минут.

Пейте в течение месяца 3 раза в день перед едой по 1/2 стакана смеси соков моркови и петрушки (3:1). Петрушку можно заменить 1/2 стакана свекольного сока.

Отрежьте часть листа золотого уса, выдавите 2-3 капли сока, смешайте с 1 ч. ложкой кипяченой воды, ежедневно закапывайте в глаза.

Улучшает зрение употребление в пищу рыбных блюд, особенно из морской рыбы.

Существует множество рецептов по предотвращению и лечению катаракты, но я привела лишь те, которые доступны для пожилых людей, пенсионеров со скромным достатком.

М.Н. Перепелкина, г. Тюмень,
«ЗОЖ» № 2, 2006 г.

ЗАТУМАНЕННЫЙ ВЗГЛЯД

Катаракта

Читатели вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение Плюс» – как правило, люди зрелого и преклонного возраста. Именно этот контингент поражается катарактой чаще всего. Так, из 1000 женщин в возрасте от 60 до 80 лет болезнь диагностируется у 460 представительниц прекрасного пола. При этом у мужчин этот недуг встречается значительно реже: в 240 случаях на 1000. Долгожители старше 80 лет страдают катарактой еще чаще.

Признаки заболевания появляются незаметно и постепенно. Вначале человек отмечает размытость изображения одним или обоими глазами, расплывчатость картинки, мелькание мушек, светобоязнь. Читать, писать, работать с мелкими предметами становится сложнее. При взгляде на лампочку больной видит ее в ореоле.

Диагностика

Современная офтальмология различает:

- *начальную катаракту*, когда помутнение хрусталика отмечается только по периферии глаза;
- *незрелую катаракту*, когда помутнение хрусталика, начинаясь с периферии, распространяется от нее к центру. При этом отмечается снижение остроты зрения на данный глаз;
- *зрелую катаракту*, когда диагностируется тотальное помутнение хрусталика при значительном снижении зрения;
- *перезрелую катаракту*, когда ткань хрусталика и его вещество разжижается, теряет свою структуру, приобретает молочно-белый цвет. При этом человек может полностью потерять зрение.

Зеленая аптека

Для профилактики, предупреждения и лечения *катаракты* в народной медицине и современной фитотерапии использу-

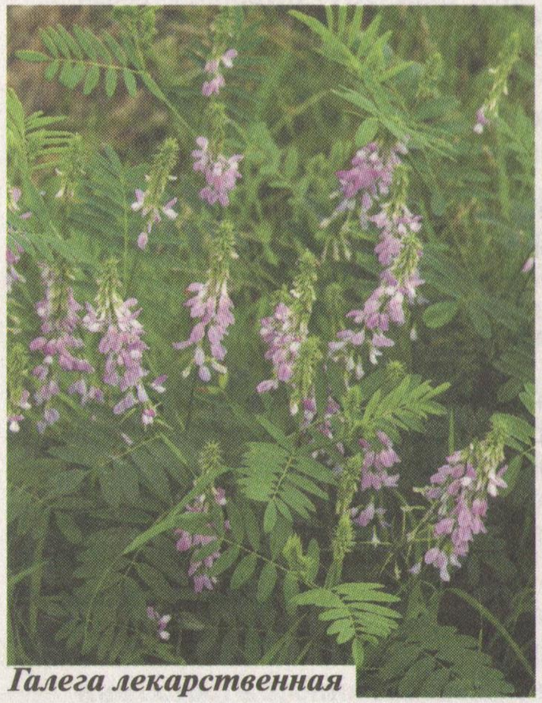
ются следующие лекарственные растения: **алоэ, цветки боярышника, календулы, таволги, василька, липы, софоры и бузины,** плоды **амми зубной и большой, аниса, дикой моркови, укропа, тмина, кориандра, рябины, калины, жостера, шиповника, земляники, брусники, малины, облепихи, бедренца,** трава **горицвета, черники, мяты, якорцев, хвоща, стальника, крапивы, очанки, земляники, золотарника,** лист и кора **ивы, спорыш, омела,** лист и почки **березы, донник, ландыш, спаржа,** корни **пырея, лопуха, шиповника, петрушки, барбариса, родиолы, аира, левзеи, солодки, бадана.**

Приведу несколько рецептов.

Рецепт № 1

Универсальный рецепт при различных видах возрастной катаракты

Возьмите по 50 г сухого измельченного сырья: цветков **календулы, таволги, бузины черной и липы,** травы **земляники, спорыша, хвоща, якорцев**, листьев **крапивы, брусники, ивы,** плодов **дикой моркови, бедренца** и 100 г плодов **шиповника.**



Галега лекарственная

1 ст. ложку смеси залейте 400 мл холодной дистиллированной или очищенной воды, нагрейте и подержите на медленном огне 5-7 минут, затем оставьте настаиваться в течение часа-полутора, после чего процедите. В полученный настой добавьте 1 ст. ложку сока молодого грецкого ореха (или крапивы, лопуха, галеги, одуванчика, рябины, калины) и 1 ст. ложку меда. Принимать следует по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения рассчитан на 1,5-2 месяца. В течение года проводить 3-4 курса.

Рецепт № 2

При катаракте в сочетании с сахарным диабетом

В сбор входят листья **крапивы, галеги, грецкого ореха**, семена **дикой моркови**, корни **одуванчика и шиповника,** листья и плоды **брусники**, цветки **василька**, **софоры, календулы**, трава **мяты** и **спаржи**. Все растения взять по 30 г, измельчить и тщательно перемешать.

Готовить и принимать так же, как в предыдущем рецепте.

Рецепт № 3

При лечении катаракты с вынужденным приемом большого количества медикаментозных препаратов

В сбор входят трава **хвоща, овса и репешка,** лист **березы**, семена **петрушки и укропа**, корень **алтея**, **пырея, стальника, кукурузные рыльца**, цветки **календулы, бессмертника и ромашки.**

Все растения взять по 50 г, измельчить. 1,5 ст. ложки залить 500 мл холодной дистиллированной или очищенной воды, нагреть и подержать на медленном огне 5-7 минут, настаивать в течение 1-1,5 часа, процедить. В полученный настой добавить 1 ст. ложку сока шиповника (или рябины, овса, пырея, хвоща) и 1 ст. ложку меда. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1-1,5 месяца. Лечение повторять 3-4 раза в год.

Рецепт № 4

Компрессы на глаза

Смешайте в равных весовых пропорциях сухую измельченную траву **хвоща полевого, спорыша,** листья **мать-и-мачехи, лопуха**, **крапивы** и плоды **укропа.**

4 ст. ложки смеси залейте 500 мл холодной воды, поварите 5 минут, дайте настояться 1 час, процедите. Смочите полученным отваром приготовленные стерильные салфетки, сложенные в восемь слоев. Компресс накладывайте на глаза каждый вечер на 20-30 минут в течение нескольких месяцев.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.
Фото Павла Ефремова.

РАЗОГНАТЬ ТУМАН

Катаракта

В борьбе с катарактой все средства хороши: и медикаментозное лечение, и оперативное вмешательство, и лечебная гимнастика.

Упражнения, усиливающие кровоток в окружающих хрусталик мышцах, полезны всем, кто хочет избежать проблем со зрением.

Проснувшись поутру и потянувшись, несколько раз широко распахните глаза и зажмурьтесь. Потом поморгайте, поиграйте бровями и мысленно «нарисуйте» глазами какое-нибудь слово.

Учитесь расслабляться

- Сидя, расслабьтесь, не напрягая шею, прикройте открытые глаза ладонями. Посидев пару минут в темноте, опустите веки и уберите ладони от глаз. Затем после небольшой паузы повторите упражнение.
- Из того же положения посмотрите в течение 2-3 минут на мир сквозь раздвинутые на уровне глаз пальцы, плавно вращая головой из стороны в сторону и вглядываясь вдаль. Вернувшись в исходную позицию, закройте глаза и расслабьтесь.
- Легкими похлопывающими движениями помассируйте брови, височную область, подглазничную и закройте глаза на 1 минуту.
- Массируйте наружные и внутренние уголки глаз, продвигаясь вдоль носослезного канала к пазухам носа.
- Сильно надавливайте на закрытые глаза и отпускайте, двигайтесь по и против часовой стрелки, завершая массаж движением, будто пытаетесь взять глазное яблоко всеми пятью пальцами.
- С давних времен и по сию пору особой популярностью пользуется славящийся своей эффективностью для улучшения остроты зрения йоговский вариант массажа – *пальминг*.

- Сядьте поудобнее, с комфортом, расслабьтесь. Локти поставьте на стол, подложив что-нибудь мягкое.
- *Пальминг для глаз* иначе называют *биофорезом*, поскольку при этом мы воздействуем на зрительный аппарат теплом и биологической энергией собственных рук.
- Прежде всего нужно размять и растереть кисти рук. Затем опустите на них голову. Пальцы рук крест-накрест расположите на лбу, чтобы нос оказался между мизинцами, а глаза – в полной темноте внутри сложенных ковшиком ладоней. Если глаза легко открываются и закрываются, а ресницы при моргании не касаются кожи ладоней, значит, положение выбрано правильно. Спина, шея и голова должны находиться на одной прямой линии, но при этом наклонившееся тело должно быть расслаблено.
- Медленно и плавно, с равными интервалами и максимальной амплитудой двигайте взгляд легко, без усилий вверх-вниз, потом в стороны. Повторяйте каждое упражнение по 6 движений 2-3 раза.
- Зафиксировав взгляд на каком-нибудь предмете, находящемся в 20 см, переведите внимание на большой объект в 3 м и более от вас. Затем в быстром темпе смотрите туда и обратно 10 раз, передохните 1-3 секунды и повторите упражнение 2-3 раза.
- Вообразите перед собой черный квадрат или другую геометрическую фигуру, как бы обводя ее по контуру. Зажмурьтесь и расслабьте глаза, не открывая их, на несколько секунд. Затем уберите ладони с лица, постепенно, чтобы не травмировать глаза резким переходом к свету, посмотрите вдаль. Достаточно 15-30 секунд.

После выполнения каждого упражнения нужно прикрывать глаза ладонями и давать им отдых на 2-3 минуты. Чем дольше отдых глазам, тем сильнее эффект. При регулярном выполнении пальминга предупреждается большинство зрительных патологий, включая катаракту.

Побеждая усталость

Снять накопившееся утомление можно, выполняя 3-5 минут простые упражнения по 5-10 раз.

- Сядьте, откинувшись на спинку стула, сделайте глубокий вдох и одновременно наклонитесь вперед. Затем выдохните и выпрямитесь.
- Положив руки на пояс, поверните голову направо и посмотрите на локоть правой руки. Вернувшись в исходное положение, повторите то же в другую сторону.
- Посмотрев вверх, переводите взгляд по кругу: сначала по часовой стрелке, а затем против.
- Сидя или стоя, посмотрите прямо перед собой несколько секунд. На вдохе поднимите правую руку и держите на расстоянии 30-35 см перед глазами. Сосредоточьте взгляд на кончиках пальцев в течение 5 секунд. Затем на выдохе опустите руку.
- Посмотрите прямо перед собой на удаленный объект в течение 3-5 секунд и переведите взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Затем снова поглядите вдаль и закройте глаза.
- Закройте глаза и 30 секунд легонько массируйте их кончиками пальцев, чередуя надавливание на веки, поглаживание и вращения.
- В заключение поморгайте без напряжения и с напряжением по10 раз.
- Такие упражнения не только активизируют циркуляцию крови, стимулируют нервные окончания, но и одновременно снимают утомление, помогая восстановить зрительную функцию. Для релаксации вообще желательно расслаблять в течение дня глаза, закрывая их не реже одного раза в час.

Оксана НЕЧЕПУРЕНКО,
кандидат медицинских наук.

ДОПИЛСЯ ДО ЧЕРТИКОВ

Алкоголизм

☎ «Мой сын пьет безбожно. Два раза лежал в наркологии с белой горячкой… Что его ждет, если он не бросит пить? Какими травами можно лечить алкоголизм?»

Татьяна Васильевна Ларина,
г. Саратов.

Алкоголизм – хроническое заболевание, когда человек не может контролировать количество выпиваемого спиртного. Болезнь приводит к токсическому поражению всех без исключения органов и систем организма, что отражается не только на физическом здоровье пьющего, но и на его психическом состоянии. Будучи зависимым от употребления спиртного, он готов на любые поступки для того, чтобы получить вожделенный стакан.

Сложно сказать, что является причиной алкоголизма. Чаще всего это социально-психологический фактор: конфликт с начальником, увольнение с работы, развод с женой и разлука с ребенком, смерть близкого человека...

Находясь в сознательном возрасте, решение пить или не пить человек принимает самостоятельно и только по своей воле способен отказаться от злоупотребления спиртным.

Алкоголизм проходит три ступени, как три «ступени падения». **На первой ступени** еще нет выраженных признаков, кроме той, что человек хочет выпить. Если такой возможности нет, то желание на время проходит. Но стоит ему употребить спиртное, как он перестает «видеть дно». На этой стадии опьянение нередко сопровождается раздражением, агрессивностью и даже потерей памяти. Со временем «дно» становится все глубже и глубже.

На второй ступени появляется физическая зависимость от алкоголя. Человек входит в порочный круг многодневного пьянства, когда выпивка сменяется похмельем, сопровождающимся головными и сердечными болями, нарушениями сна, жаждой, раздражительностью, сильным дрожанием рук и всего тела. Похмелье «лечится» новой порцией спиртного. На этой стадии резкое прерывание запоя без медико-психологической помощи может приводить к различным осложнениям, вплоть до судорог и психозов.

На третьей ступени алкоголизма не приходится говорить о контроле, да и организму большие дозы алкоголя уже не требуются. Человек деградирует, испытывая нестерпимое влечение к выпивке, и пьет до полного истощения. Нарушения психики становятся необратимыми.

Говорят, спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Но, как показывает практика, гораздо проще «выкарабкаться», если алкоголику протянут руку помощи близкие люди.

Как правило, алкоголик себя таковым не считает и склонен отвергать попытки родных людей избавить его от пристрастия к спиртному. И все-таки можно помочь, например, взяв на вооружение опыт народной медицины, тем более что некоторые рецепты можно применять втайне от больного.

Тимьян ползучий (или чабрец, богородская трава)

5 г сухой травы залить 250 мл крутого кипятка. Настаивать, укутав, не менее 1 часа. Охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2-3 недель.

Или:

измельчить и смешать 4 ч. ложки тимьяна ползучего, по 1 ч. ложке золототысячника, горькой полыни. 1 ст. ложку измельченных трав залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа. Процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки перед едой 3-4 раза в день в течение 3 месяцев.

Или:

15 г травы кипятить 15 минут в 2 стаканах воды. Принимать по 50 мл 2 раза в день или 100 мл 1 раз в день в течение 2-4 недель.

После употребления отвара дать понюхать спиртное. При позыве на рвоту дать выпить 10-15 мл водки. Обычно через 7-10 таких сочетаний ежедневно или через день больной прекращает употреблять алкоголь.

Корневища копытня европейского

3 г сухих измельченных корневищ залить 200 мл кипятка. Кипятить на водяной бане 30 минут. Охладить, процедить. Оставшееся сырье отжать и долить отвар кипяченой водой до первоначального объема. Способ применения: 1 ст. ложку отвара вливать в стакан водки для выработки отвращения к алкоголю.

Плаун баранец

10 г сухой или 20 г свежей травы залить 200 мл воды и кипятить 20 минут. Выпить стакан горячего отвара (больной должен быть трезвым не менее 4 дней подряд) и сразу же – стакан водки. За этим следует рвота. В большинстве случаев процедура повторяется трижды.

Настойка лаврового листа и тыквенных семян

1 стакан измельченных тыквенных семечек залить стаканом водки. 2 больших лавровых листа также залить стаканом водки. Настаивать 2 недели, процедить. Приготовленные настойки поочередно давайте больному в небольших количествах вместо обычной водки для выработки отвращения к алкоголю.

Можно порекомендовать следующий состав **лекарственного чая:**

взять по 20 г полыни горькой, зверобоя, мяты, тысячелистника, чабреца и корня дягиля, 10 г ягод можжевельника. Измельчить, тщательно перемешать. 1 ч. ложку смеси залить стаканом кипятка и, укутав, настаивать 15 минут. Пить по 3-4 стакана в день в течение 1,5 недели, после чего сделать перерыв на несколько дней. Курс приема чая повторить.

Не забывайте, что применение трав – далеко не безобидный способ, поэтому будьте осторожны. Он противопоказан при наличии заболеваний печени и почек, желудка, декомпенсации сердечной деятельности, беременности. Кроме того, если травы подмешиваете тайно, будьте готовы к тому, что, узнав об этом, хрупкая грань взаимопонимания между вами и больным может рухнуть в один момент.

При борьбе с алкоголизмом не стоит пренебрегать помощью психолога. Кроме того, известны многочисленные случаи исцеления при обращении человека к Богу, что подчас лучше всех лекарств и психологов вместе взятых.

При лечении алкоголизма не обойтись без профессиональной медицинской помощи. Желание «почистить» организм в домашних условиях не принесет результата. Применение внутривенно (капельно) глюкозо-солевых растворов с витаминами эффективно, когда человек еще контролирует объем употребления спиртного.

На ранней стадии болезни эффективна иглорефлексотерапия. Иглоукалывание действует комплексно, воздействуя на мозг и нервную систему в целом, но не восстанавливает работу внутренних органов, которым был нанесен вред спиртными напитками. (Материал об этом методе лечения будет опубликован в одном из ближайших номеров).

Метод лазерного кодирования дешевле и проще. Его следует расценивать как вспомогательную форму лечения и ни в коем случае как самостоятельный метод. Есть и другие методики: электросудорожная терапия, применение высоких температур. Но они доступны только в специализированных наркологических клиниках, поскольку достаточно «жесткие» для организма больного.

Капельница — это всего лишь ускорение процесса выведения продуктов этилового спирта. В дальнейшем должна работать самая главная «таблетка» — своя голова, а без нее эффект «очищения» — выброшенные на ветер деньги!

Марина ВИШНЕВЕЦКАЯ,
психиатр-нарколог.

О ВОСПАЛЕНИИ ТОЛСТОЙ КИШКИ

Завершаем разговор о воспалительно-дистрофическом заболевании толстой кишки – колите. В «Предупреждении Плюс» №8 мы рассказали об острой и хронической формах недуга.

Сегодня речь пойдет об основных видах этого заболевания – паразитарном, токсическом, лекарственном, ишемическом и невроГенном колитах.

Паразитарный

Чаще всего болезнь провоцируют гельминты, глисты, лямблии. Факторы инфицирования – грязные руки, немытые фрукты, ягоды, овощи, зелень. Симптомы болезни зависят от степени заражения.

Порой паразитарный колит протекает бессимптомно, и первые признаки обычно возникают через 1-1,5 месяца после инфицирования. Человек жалуется на плохой аппетит, тошноту, иногда рвоту, метеоризм, схваткообразные боли внизу живота, справа или в области желудка. Один из постоянных симптомов – длительный жидкий стул, не снимаемый привычными лекарственными препаратами.

Не исключены также общая слабость, нарушение сна, головные боли, раздражительность, потеря веса, обильное слюноотделение. У детей могут быть судорожные припадки, обмороки.

Лечение предусматривает ***противопаразитарную терапию.*** Врач назначает вермокс или вормин – 2 таблетки в сутки в течение 3 дней.

Не лишними будут витамины группы В, препараты железа, например, ферроплекс, гемофер, а также пробиотики, в частности, хилак форте, бифиформ.

Контроль проводят при помощи копроскопических исследований через 3-4 недели после окончания курса лечения. При отсутствии эффекта врач назначает другой препарат, но не ранее чем через 2-3 месяца.

Профилактика паразитарного колита заключается в строгом соблюдении правил личной гигиены, тщательном мытье овощей и фруктов, кипячении воды из открытых источников.

Токсический

Нетрудно догадаться, что этот вид заболевания возникает в результате отравления ядовитыми веществами, например, ртутью, мышьяком, фосфором, свинцом...

Основные симптомы – колющие, режущие боли, головная боль, тошнота, головокружение, слабость, общее недомогание.

Лечение токсического колита включает в первую очередь абсорбирующие препараты, это, например, активированный уголь или смекта, в качестве антисептического средства.

Боль снимают спазмолитиками: но-шпой – по 1-2 таблетки 3 раза в день, курс – 10 дней или папаверином – по 1 таблетке 3 раза в день, тоже в течение десятидневки.

Чтобы из-за затяжной рвоты и диареи не возникло обезвоживание организма, назначают специальные солевые растворы типа регидрона.

Растворите пакетик порошка в 1 л воды, принимайте по четверти стакана каждые 5 минут в течение 3 часов.

Диета при токсическом колите предусматривает отказ от жирного мяса, цельного молока, семечек, алкоголя, газированных напитков, сильно соленых, жареных и острых блюд, кураги, свежих овощей, бобовых, чернослива, кукурузы, грибов, пряностей.

Разрешены нежирные рыбные и мясные блюда, печень, морепродукты, крупы, сыры, вареные яйца, ягоды и фрукты, апельсиновый и томатный соки.

Лекарственный

Этот вид заболевания развивается после длительного или частого лечения некоторыми препаратами.

Негативно влияя на микрофлору, лекарства нарушают в стенках кишечника кровоток, что чревато развитием воспаления. Например, прием антибиотиков может привести к дисбактериозу, а нестероидные противовоспалительные средства – к появлению язв не только в желудке, но и в толстой кишке.

Лечение лекарственного колита – отмена или снижение дозы препаратов, вызвавших недуг, или замена их другими средствами.

Если точно выявлена причина заболевания и своевременно отменен препарат, пациент довольно быстро выздоравливает. Труднее обстоит с лекарственным колитом у онкологических больных,

которые проходят химиотерапию. Однако даже в тяжелых случаях при правильной тактике лечения с проблемой можно справиться.

При лекарственном колите с дисбактериозом назначают пробиотик бификол – 6 доз в 3 приема в течение полутора месяцев.

Показан тот же регидрон, поскольку больной теряет с поносом много жидкости.

Для нормализации пищеварения принимайте фермент креон 10 000 – 3 раза в день во время еды в течение 10 дней.

Рекомендована максимально щадящая диета – протертые блюда с низким содержанием жиров, углеводов и грубой клетчатки.

Профилактика лекарственного колита проста – рациональное назначение и правильный прием препаратов, отказ от самолечения.

Ишемический

Заболевание развивается в процессе нарушений кровоснабжения толстой кишки. Встречается в основном у пациентов старше 50 лет, одинаково часто у мужчин и женщин.

Закупорка сосудов толстой кишки возникает в результате атеросклероза, аллергических реакций, травм органов брюшной полости, после операционных осложнений, системного васкулита, тяжелой анемии из-за больших кровопотерь, а также на фоне обезвоживания организма в связи с кишечной инфекцией и диареей.

Специфических симптомов ишемический колит не имеет, поэтому диагностировать его довольно сложно. В основном больные жалуются на боли в животе, периодические кишечные кровотечения, неустойчивый стул.

Поносы чередуются с запорами, преобладает склонность к учащенному жидкому стулу с большим количеством слизи и примесью крови. При прощупывании живота выявляется болезненность в левой подвздошной области, возле пупка.

Если нарушение кровообращения было коротким, говорят об **обратимой форме** ишемического колита.

Периодические боли в этом случае столь малы, что пациент зачастую не обращает на них внимания. Обычно они появляются через полчаса после еды или физической нагрузки и самостоятельно исчезают в течение нескольких часов.

Спустя некоторое время могут появиться ложные позывы на стул, понос со слизью и кровью.

Если симптомы продолжают нарастать, ишемический колит может перейти в **необратимую форму**.

У пациента усиливаются боли, стул становится обильным, жидким, самочувствие ухудшается, появляются тошнота, рвота, симптомы общей интоксикации. В редких случаях – рубцовое сужение и омертвение участка кишки.

Диагностируют заболевание при колоноскопии с биопсией из участков с ишемией и сужениями толстой кишки.

Среди других методов исследования – ирригоскопия, ангиография нижней брыжеечной артерии, общие и биохимические анализы крови, бактериологические посевы кала и крови.

Лечение ишемического колита – на первом этапе заболевания проводят консервативную терапию.

Назначают щадящую диету (стол № 4), которая предусматривает строгий режим питания, до 5-6 раз в день, небольшими дробными порциями.

Все блюда – жидкие, полужидкие, слизистые, протертые, отварные или приготовленные на пару. Исключается очень горячая и очень холодная пища – только теплая, чтобы не раздражать слизистую оболочку кишечника.

В рационе – овощные супы, диетическое мясо, нежирная рыба, обезжиренные молочные продукты, слизистые каши из гречки, риса, овсянки на воде, запеченные сладкие яблоки, курага, изюм, компоты и кисели, мед. Хлеб – только подсушенный.

Под запретом – кислые щи, рассольник, соленые, копченые и острые блюда, жирные мясо и рыба, грибы, бобовые, сметана, сыр, капуста, зелень, яйца вкрутую, специи и майонез, свежий хлеб, виноградный сок, сливы, абрикосы, газированные и алкогольные напитки.

Теперь – о терапии ишемического колита.

При запорах назначают легкие слабительные, в частности,

регулакс – 1 ириска на ночь.

При пониженном артериальном давлении, которое часто бывает у пациентов с ишемическим колитом, утром после сна полезно выпивать

мелкими глотками стакан горячего чая с лимоном и 1 ч. ложкой меда.

Кровоток улучшат папаверин или но-шпа – по 1 таблетке 3 раза в день в течение 10 дней.

Текучесть крови нормализуют курантил – по 1 таблетке (75 мг) 3 раза в день в течение 2 недель или вазобрал – по 1 таблетке (75 мг) дважды в день во время еды с небольшим количеством воды, курс – 10 дней.

Дополнят комплексное лечение ишемического колита трентал или стугерон – по 1 таблетке 3 раза в день в течение 2 недель, а также комплекс витаминов ундевит – по 1 драже трижды в день после еды, курс – 3 недели.

При бактериальных осложнениях ишемического колита назначают ципрофлоксацин – по 1 таблетке 3 раза в день, курс – 5-7дней или метронидазол – по 1 таблетке 3 раза в день в течение недели.

Хронический ишемический колит часто приводит к сужению толстой кишки и кишечной непроходимости, а обширный некроз стенок кишечника – к перфорации кишки и перитониту.

В этих случаях проводят хирургическое лечение, пораженный участок удаляют в пределах здоровых тканей. Поскольку пациенты с ишемическим колитом в основном люди пожилые, после таких операций возможны осложнения.

При сужениях, которые перекрывают просвет кишечника, проводят плановые операции.

Прогноз ишемического колита зависит от формы и течения заболевания, тяжести осложнений, общего состояния больного, сопутствующих заболеваний.

Если кровоток возобновился и некроза нет, пациент выздоравливает.

Неврогенный

Недуг чаще бывает у женщин. Возникает на фоне отрицательных эмоций, конфликтных ситуаций, психологических травм, стрессов.

Картина заболевания такова.

Через несколько часов после еды у человека появляются боль внизу живота, метеоризм, диарея, стул с кровью, лихорадка, утомляемость, слабость.

Лечение неврогенного колита тоже предусматривает диетотерапию, в частности, ограничение рафинированных продуктов, жирной пищи, сладостей, газированных напитков.

В рационе должны быть свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень, грецкие орехи (4-5 штук в день), мед (3 ч. ложки в день), сок кабачков (1 стакан в день).

Последствия стрессов снимут умеренные физические нагрузки, желательно по вечерам – 3 раза в неделю по 30 минут. Это могут быть скандинавская ходьба, оздоровительный бег, плавание, ритмическая гимнастика.

Медикаментозное лечение включает антидепрессанты (например, мелипрамин, пиразидол), нейролептики (фенолон, этаперазин), транквилизаторы (рудотель, феназепам). Препараты и их дозировку назначает врач с учетом общего состояния и возраста пациента.

Лекарства можно дополнить курсами фитотерапии, которые лучше проводить дважды в год в течение одного-двух месяцев весной и осенью.

В качестве *антидепрессантной фитотерапии* назначают настойку **аралии** – 30 капель или экстракт **левзеи** – 20 капель.

Тонус поднимут настойки **женьшеня** – 15 капель или **лимонника** – 20 капель.

Тонизирующие средства принимают с 50 мл воды 2 раза в день – утром, до завтрака и днем, до обеда.

А вот *седативные (успокаивающие) препараты* принимайте вечером и на ночь.

Это настойки валерианы – 20 капель или мяты перечной – 10 капель, запивая 1 ст. ложкой воды.

Все перечисленные средства можно купить в аптеке.

Анатолий ВАНИН,
кандидат медицинских наук.

ПЕРВАЯ И НАВСЕГДА

Учитесь ставить перед собой цель

«Предупреждение Плюс»: Эта беседа с Галиной Сергеевной Шаталовой состоялась в октябре 2010 года, после того, как она отметила свой 94-й день рождения. Спустя год – 14 декабря 2011 года она ушла из жизни. Но урок, вопросы, которые обсуждались на той встрече, актуальны по сей день.

Когда я стану бабочкой

В 80-е – начале 90-х годов прошлого века врач-нейрохирург Галина Сергеевна Шаталова на свои лекции собирала стадионы. Оно и немудрено. В те времена она была, пожалуй, единственным медиком в нашей стране, который утверждал, что человеческий организм, пораженный болезнью, способен к полному самовосстановлению не только за счет лекарств. Необходимы также воля к жизни, сила собственного духа, умение получать энергию из самой природы. Не случайно именно ее академик М.В. Келдыш, главный теоретик отечественной космонавтики, пригласил в Центр космических исследований для отбора покорителей космического пространства.

По правде говоря, идеи Г.С. Шаталовой в наше время актуальны даже больше, чем раньше, когда и воздух был чище, и реки глубже, и еда натуральнее, и медицина доступнее.

И все же, как получилось, что основную свою задачу, будучи врачом, Галина Сергеевна видела в изучении духовной и психической жизни человека? Ответ на этот вопрос она дает сама в одной из своих работ. И этот ответ меня потряс своей простотой и мудростью: «Куколка не знает, что станет бабочкой, – пишет Галина Сергеевна. – И мы не знаем, что будет завтра, в следующем мире», имея в виду, что возможности преображения личности неисчерпаемы. Все зависит от цели, которую мы

ставим перед собой, и от умения найти источники силы для ее достижения.

Кажется, Шаталова была предназначена самой судьбой, чтобы развить некоторые идеи великого русского нейрохирурга И.П. Павлова, с которым была знакома. Реализации смелых прозрений ему помешали война и условности того времени. Познания и опыт молодого нейрохирурга оценил и Н.Н. Бурденко, пригласив Шаталову работать в свой институт, позднее названный его именем. Когда появилась возможность познакомиться с тысячелетним опытом медицинских практик Востока, она с головой ушла в этот таинственный мир, открывший новые горизонты познания законов природы, духовного и психического мира человека.

Неудивительно, что в свои 94 года Галина Сергеевна была подтянута, легка в общении и светилась доброжелательностью.

– А ведь в детстве я росла чахлым, болезненным ребенком, – рассказывает Галина Сергеевна. – Зато обладала не по-детски волевым характером. Родители приобщили меня к спорту. Я имела разряд по гимнастике, по водным видам и парашютному спорту. Могла бы стать балериной, меня даже звали «в артистки», причем, заметьте, без специального образования. Но я стала врачом, отбирала кандидатов в космонавты. От сидячей работы стали болеть ноги, началась стенокардия. В 55 стало понятно: нужно что-то срочно предпринимать. Стала заниматься йогой, худеть, поднимать тонус. Вот до сих пор сердце работает, как часы, да и читаю без очков. В прошлом году ездили с дочерью в Италию, проводили семинары.

И это, заметьте, в девяностолетнем возрасте! С другой стороны, чему удивляться? Шаталова много сил посвятила изучению так называемых пищевых и не пищевых источников энергии, провела массу экспериментов. Имея при себе более чем скудный паек, пересекала пустыни и покоряла вершины гор, и все для того, чтобы доказать, что человек не то, что он ест, а то, к чему стремятся его воля и дух.

– Научно доказано, – продолжила свой рассказ Галина Сергеевна, – что кроме солнца и воздуха нас окружает огромное

количество всевозможных видов энергии. Неопровержимо установлено, что, пройдя определенную подготовку, человек может накапливать энергию без пищи. А вот как это происходит и почему у одних это получается, а у других нет, на это науке еще предстоит ответить. Но я убеждена: способностью черпать силы извне обладают те, кто умеет ставить перед собой цель.

За час перед восходом…

Одним из источников энергии Галина Сергеевна называла время перед восходом солнца, потому вставать советовала не позднее пяти часов утра.

– Это такое наслаждение – утро, – говорит Шаталова. – За час перед восходом и спустя два часа после в воздухе, даже в городском, присутствуют в наибольшей концентрации свободные ионы. Если вы дышите этим воздухом, насыщенным свободными ионами, энергии вам хватит на целый день, даже если не выспались. Конечно, если вы будете выходить на рассвете не чаще чем раз в месяц, то толку не будет. Но если, пересилив себя и найдя хоть какое-то удовольствие в раннем вставании, будете делать это регулярно, хотя бы полгода и без чувства обязаловки, эти свободные ионы сотворят чудо, произведя глубокую очистку вашего организма. Но если вашей задачей станет только оторвать голову от подушки и выползти из кровати – результата не ждите. Необходимо осознавать, ради чего в такую рань вы выходите из дома.

Кстати, чтобы осенним или зимним утром привести себя в тонус, держите в комнате лимонное деревце. Если нет деревца, можно ставить рядом с кроватью натертую цедру лимона.

Многие не могут встать с утра, потому что у них понижено или повышено давление. Есть упражнение для сосудов, которое подойдет всем. У него нет ни возрастных ограничений, ни медицинских противопоказаний. Делать его можно, даже лежа под одеялом. А можно и сидя.

Начинаем с вращательных движений стопами. Ножки вытягиваем и вращаем стопы обеих ног сначала навстречу друг другу, потом в противоположные стороны.

Движения должны быть мягкими, но очень глубокими. Такими, чтобы подтягивающее движение передавалось и икрам ног.

Теперь обе стопы вращаем вправо, затем влево, стараясь, чтобы вращательное движение стоп чувствовалось на уровне бедер. Постепенно этот вихрь движения захватывает все тело.

Делать упражнение желательно как можно дольше, стараясь не напрягаться и испытывать полное удовольствие. Ни в коем случае не должно быть ощущения, что вот сейчас позанимаюсь пять минут и побегу по делам.

Теперь упражнение «педали» – делаем его тоже стопами ног. Одна стопа прогибается вперед, другая – назад. Обе стопы стараетесь тянуть как можно глубже, дальше.

Делаете оба упражнения как бы из глубины себя, чувствуете движение каждой мышцей.

На внешний взгляд вы вроде бы и не делаете никаких особых движений, а вот внутреннее ощущение должно быть сильным и глубоким. Тогда эффект станет очевидным. И учтите, *нормализуя давление*, это упражнение воздействует и на *гормональную систему*, даря состояние покоя.

К тому же нужно иметь в виду, что с возрастом рабочий объем легких уменьшается. Этого быть не должно. Существует множество методик для того, чтобы рабочий объем легких с годами оставался неизменным.

Но есть один простейший способ, доступный всем и, пожалуй, самый безопасный – уехать за город и ходить не меньше 4 часов обычным для вас шагом. Да-да, просто ритмично ходить.

Ритмичность — основа движения, а при ходьбе задействованы руки, ноги, позвоночник. Именно ходьба — наилучшее упражнение для дыхания.

Если у человека больны ноги, не позволяет сердце, ходить можно «пунктирно» – пройти посильное расстояние, отдохнуть

и продолжить движение. Пока человек не научится ходить долго, у него будут проблемы с дыханием.

Надо сказать, что до 80 лет Галина Сергеевна водила машину – у нее была «Волга» – и всегда норовила всех обогнать. Однажды за ней целых 100 километров гнался гаишник на мотоцикле, а она его приняла за хулигана и ехала, не обращая внимания на призывы остановиться. Когда он ее догнал, у него уже не было сил выписать штраф.

Сказано Шаталовой: «Волю в себе взрастить трудно, не имея ее. А энергию — можно».

Еда должна быть, как воздух

Как бы там ни было, но без еды мы все-таки пропадем. Хотя и с ней одни проблемы, которыми нас пугают с экранов телевизоров и в газетных статьях: кругом сплошные заменители, консерванты, сомнительные добавки.

– Парадокс в том, что нынешнюю «неправильную» еду мы умудряемся еще и неправильно есть, – сетовала Галина Сергеевна. – Давайте постараемся, чтобы из двух зол на одно хотя бы стало меньше. Первое правило – когда вы едите, вам должно быть очень вкусно. Еда должна быть очень желанной. Но вы не должны быть при этом очень голодны. Никогда не ешьте в уставшем состоянии. Если вы готовы «проглотить слона» и измучены, выпейте для начала чего-нибудь теплого, сладкого и калорийного. Например, воды, в которой разведен мед. Это избавит вас от чувства голода и усталости.

Когда человек утомлен, его пищеварительная система выключается. В кишечнике образуется завал, от которого трудно избавиться. Процесс питания – сложная работа для организма. Ему нужно все правильно разложить, а потом правильно переварить. Уставшему, голодному организму это сделать невозможно. Я люблю, чтобы еда и посуда, из которой ем, были

красивыми. Для меня диета – это не ограничение в питании, а разнообразие еды, удовольствие от еды, от самого процесса выбрать то, что желанно для моего организма. Даже если это гречневая каша и зеленый чай.

Замечу: гречневую кашу Галина Сергеевна ела не обычную, а зеленую. Ее польза в том, что она не обжарена, и ее можно проращивать, как пшено или овес.

Очень любила Галина Сергеевна тыкву. Резала ее на кусочки, выкладывала в посуду, на дно наливала немного воды и тушила. Перед подачей на стол добавляла зелень.

А вот рецепт фирменной заготовки от Шаталовой, который она придумала сама. Это смесь красного перца и айвы.

Берете в равных частях перец и айву, режете, тушите в небольшом количестве воды до готовности, добавляете по вкусу соль, лавровый листик, затем заправляете яблочным уксусом из такого расчета, что на 3-литровую банку должно уйти 3 ст. ложки приправы.

Увы, современный мир, в котором мы все живем, все дальше уводит нас от проверенных вековыми традициями и практиками знаний, в том числе и от учения Шаталовой.

Жизнь с ее современными, все более совершенными технологиями все напористее вытесняет главную составляющую нашего общего бытия – дух, духовность, в результате чего мы становимся похожими на тех гусениц, которые не знают, что станут бабочками и им откроются другие миры. Да и всем ли они откроются?

«Человеку свойственно перерождаться как в хорошую, так и в плохую сторону, — говорила Галина Сергеевна. — Меняться или умереть — вот выбор, который встает перед каждым из нас». Сделать этот выбор только в наших с вами силах.

Беседовала Татьяна КУЗНЕЦОВА.

ЩИТ ОТ ИНФЕКЦИИ

Хронический фаринготонзиллит

✉ «Мне 63 года. Страдаю хроническим тонзиллитом. В течение долгого времени лечилась полосканиями, краснота прошла. Но воспаление перешло внутрь, на ухо, в котором стало шуметь и звенеть, периодически стала болеть голова. Каждый год прохожу осмотр, все анализы в порядке, а горло и ухо по-прежнему беспокоят. Пожалуйста, посоветуйте, чем мне можно помочь и как лечиться. С уважением Галина Александровна».

Г.А. Иванкина,
Самарская область.

Прежде всего рекомендую читательнице полоскать горло травяными настоями **шалфея, мать-и-мачехи, зверобоя, тысячелистника**.

2 ст. ложки любой травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Полоскать горло 3 раза в день после еды в течение 7-10 дней.

Хороши для полоскания и такие настои.

Рецепт №1

Смешайте 1 ст. ложку цветков **липы**, 2 ст. ложки **дубовой коры**, 3 ст. ложки цветков **ромашки**. Заварите 3 стаканами кипятка, дайте настояться 1 час, процедите.

В полученный настой можно добавить 1 ч. ложку меда, полоскать горло в теплом виде 3 раза в день.

Остатки настоя храните в холодильнике.

Рецепт №2

Приготовьте отвар из листьев **эвкалипта, чабреца, шалфея, сосновых почек**, взятых в равных количествах.

3 ст. ложки смеси залейте 0.5 л воды и кипятите 5 минут.

Полощите горло 2 раза в день, лучше после еды. После процедуры 30-40 минут ничего не ешьте и не пейте.

Этот раствор можно использовать и для ингаляций.

Облепиха крушиновидная

Слизистую задней стенки глотки и нёбные миндалины полезно смазывать масляными растворами, например, **персиковым, абрикосовым, оливковым** маслом.

Возьмите 20 мл любого масла и добавьте 5-7 мл облепихового.

Процедуру проводите утром и вечером в течение 20 дней, затем сделайте перерыв, после чего повторите курс лечения.

Можно попробовать обрабатывать нёбные миндалины и слизистую соком **алоэ с медом**

в пропорции 1:3 каждый день в течение 10-14 дней, затем смазывать их еще 10 суток, но уже через день.

Облепиховое масло также используется для смазывания слизистой задней глотки.

Процедуру проводят 2 раза в день, курс – 10-12 дней. Детям облепиховое масло можно развести с миндальным или оливковым в пропорции 1:2.

Нёбные миндалины можно смазывать разведенной с водой 1:1 аптечной настойкой **прополиса** 2 раза в день в течение 10 дней или

соком черной редьки с медом в соотношении 1:3 в течение 10-12 дней. После этого еще 10 суток – через день.

Рекомендую также приготовить смесь для **рассасывания:**
возьмите 1 ст. ложку меда, добавьте 15-20 капель настойки прополиса и 5-7 капель раствора люголя.

Полученный состав маленькой ложечкой положите на язык и медленно рассасывайте, затем проглотите. Курс – 2-3 недели.

Из аптечных препаратов рекомендую

тонзилгон Н по 2 таблетки 3 раза в день в течение 2-3 недель
или
синупрет по 2 таблетки 3 раза в день курсом 2-3 недели,

или аптечный цитросепт: 10 капель на 200 мл воды 2 раза в день.

Эти препараты смягчат слизистую глотки и повысят местный иммунитет.

Зарядка для ушей

Для того чтобы исчез шум в ушах, попробуйте делать следующие упражнения:

- закройте нос и надуйте щеки;
- возьмите в рот маленький глоток воды, зажмите нос пальцами, а затем проглотите воду;
- медленно открывайте рот, как будто зеваете;
- громко говорите звуки БА-МА-НА-РА, вытягивая при этом нижнюю челюсть вперед;
- надувайте воздушные шарики;
- играйте на дудочке или губной гармошке.

Повторяйте эти упражнения по 4-5 раз 3 раза в день.

В помещении, где вы живете, не должно быть очень сухо и жарко, так как в сухом воздухе слизистая пересыхает, и появляются болевые ощущения.

Нормальная температура в помещении — не более 21-23 градусов, а влажность должна составлять 50-70 %.

Галина КЛЮЕНКОВА,
врач-отоларинголог высшей категории.
Фото Павла Ефремова.

РАЗБОР ПОЛЕТОВ

Аритмия

✉ «Журнал выписываю с 2004 года и нахожу в нем много полезного. Мне 74 года, мучилась аритмией больше 10 лет, поставила кардиостимулятор, но проблема не решилась до конца. Пила пропанорм, дышала «Самоздравом». Сейчас принимаю соталол, ацекардол, клопидогрел, диувер, аторвастатин, настой донника. На варфарин аллергия, пришлось отменить. Болят ноги, мажу суставы разными мазями, внутрь принимаю артрум – тоже не помогает. От всего этого лечения заработала язву желудка, теперь пью настой овса. После установки кардиостимулятора никак не приспособлюсь к нему: то перебои, то пульс от 60 до 85 скачет. Изначально прибор работал в режиме DDD, потом его перепрограммировали на DDDR. Еще у меня ожирение и диабет, УЗИ брюшной полости показало кисты на почках (выписки прилагаю). Как с этим жить, не понимаю, поэтому у меня к вам много вопросов.

Что означает модификация АВ-узла, РЧА АВС-зависимость от ЭКС, можно ли мне плавать, заниматься физкультурой, летать на самолете, делать массаж, пользоваться сотовым телефоном, носить слуховой аппарат?

Только адрес не указывайте, пожалуйста».

Л. И. Полушина, Вологодская обл.

Да, читательница задала много вопросов, как вообще о жизни с кардиостимулятором, так и об особенностях проведенного ей вмешательства. Начну с общих моментов. Плавать, заниматься физкультурой, летать в самолете, пользоваться сотовым телефоном, делать массаж – можно! Ограничение бывает в первые 3 месяца (максимум 6) после установки ЭКС. А у читательницы прошло больше года. За это время вокруг устройства образуется соединительнотканная капсула. До этого плавать и заниматься физкультурой можно, но не делая резких движений, чтобы электроды аппарата не сместились. Поэтому кролем или баттерфляем плавать первые месяцы не рекомендуется, а «по-собачьи» – приемлемо. Когда прошло полгода, то можно все.

При установке более старых типов стимуляторов стоит избегать осмотра при прохождении магнитных рамок в аэропортах, на вокзалах, в магазинах. Современным аппаратам, как у читательницы, это не страшно. Обычно это указывается в паспорте устройства, которое выдают после операции. Летать самолетами и ездить поездами можно в любом случае.

При варианте ЭКС с подстраиваемой частотой сердечных сокращений хочу предупредить, что при массаже может участиться пульс. Это абсолютно не страшно, ничем не грозит, просто надо иметь это в виду и не пугаться.

Идем дальше. Слуховой аппарат носить можно. Что касается «Самоздрава», то в принципе это неплохая вспомогательная терапия.

Теперь вопросы посерьезнее. Радиочастотная абляция (РЧА) атриовентрикулярного (АВ) узла и модификация АВ соединения (АВС) – это суть одно и то же. Соединение и узел – это синонимы. Читательнице сначала попробовали провести более мягкое, низкоэнергетическое вмешательство, а через полгода радикально разрушили атриовентрикулярный узел (он же – соединение). Создали искусственную атриовентрикулярную блокаду, при которой импульсы из предсердия вообще не проникают на желудочки. Они сокращаются в навязанном ЭКС ритме и частоте, то есть «зависимость от ЭКС полная». Это нормально!

ЭКС может стимулировать 1 камеру сердца или, что лучше, 2 (режим DDD). Однако фиксированная ЧСС в любых условиях: ведь, когда мы в покое или спим, пульс урежается, а во время движения – учащается. А при установке ЭКС с фиксированной частотой такое невозможно. Из-за этого развивается так называемый «синдром ЭКС», который проявляется прогрессирующей сердечной недостаточностью, прежде всего правожелудочковой (увеличение печени, отеки, набухание шейных вен).

Судя по письму, у читательницы «продвинутый» кардиостимулятор (DDDR), при котором ЧСС подстраивается под деятельность пациента. Именно поэтому ЧСС меняется в пределах 60-85 ударов в минуту. А паузы, которые бывают при измерении давления или фиксирует врач, скорее всего, обычные экстрасистолы. Их немного, угрозы они не представляют.

Очевидных причин для приема соталола, судя по письму, я не вижу. А вот замена антикоагулянтов (варфарин или прадакса, ксарелто) на сочетание ацетилсалициловой кислоты (ацекардола) с клопидогрелом абсолютно не эффективна в профилактике эмболических инсультов.

Что значит «аллергия на варфарин»? Полагаю, это просто один из побочных эффектов, который возможно избежать. Или придется тратиться на один из новых препаратов, которые я назвала выше. Да, они дороже (от 2500 рублей на месяц), но эффективнее и безопаснее, при этом не требуют лабораторного контроля. Клопидогрел, как и ацекардол, – не антикоагулянты и не препятствуют свертываемости крови, а антиагреганты, которые нарушают слипание клеток между собой (агрегация) и прилипание к стенке сосуда (адгезия).

И ни в коем случае не советую сочетать ни одно из этих лекарств с донником, клевером и другими травами, чтобы не спровоцировать неприятные последствия!

А вот уменьшить риск инсульта можно не только приемом антикоагулянтов, но и должным контролем артериального давления. Не так важно, какими средствами этого добиться, сколько сами цифры. АД должно быть менее 140/90 мм. рт. ст., а у людей старше 75 лет – менее 150/90.

Но 160-170/90 – это перебор. Читательница пишет, что уже принимает валз, диувер, правда, не указывая дозировку. Я бы советовала увеличить дозу диувера (торасемида) до 5-10 мг/сут.

Еще одним средством предупреждения инсульта является прием статинов. Поэтому продолжайте принимать аторвастатин. Но не забывайте корректировать дозу в ту или иную сторону в зависимости от результатов липидного профиля.

Советую также сделать допплер-УЗИ сонных и позвоночных артерий, чтобы оценить степень их сужения.

Овес от язвы – замечательно, но для начала надо устранить факторы, ее вызывающие. А это «фирменный» побочный эффект ацетилсалициловой кислоты (ацекардола) и других препаратов, применяемых от боли в суставах. Советую также обследоваться на микроб, вызывающий язву, – хеликобактер (Helicobacter pylori). Лучше всего для его обнаружения использовать дыха-

тельный уреазный тест или непосредственно при гастроскопии (ЭГДС).

Сейчас принята следующая схема лечения: 7-10-дневное (дольше – по назначению врача – до 4-6 недель) применение омепразола (омеза) по 20 мг 2 раза в день или его аналогов (париет, нексиум) по 10-20 мг или 20-40 мг соответственно 1 раз в день. А также пропить 7 дней амоксициллин 750 мг 2 раза в день и кларитромицин 500 мг 2 раза в день. При неэффективности провести повторный курс с добавлением де-нола по 1 таблетке 4 раза в день до еды и на ночь курсом 4 недели. Существует коммерческий препарат пилобакт, который уже содержит омез и 2 антибиотика, то есть заменяет сразу 3 препарата. Если же хеликобактер не будет найдена, то достаточно приема омепразола или подобных препаратов короткими курсами 1 раз в 6-12 месяцев.

Читательница не написала, от чего именно болят ноги, но в любом случае результат от приема препаратов типа артрум не отличается от эффекта плацебо (пустышки). Если в первые 3 месяца улучшение не наступило, дальше принимать не стоит.

Киста почки представляет собой шаровидную полость, заполненную жидкостью, но в отличие от опухоли это образование доброкачественное. Причины развития кисты почки неизвестны, она может быть следствием травмы поясницы, воспаления почечной лоханки – пиелонефрита. За кистами в 70% случаев можно наблюдать, не прибегая к активным хирургическим действиям. Если размеры кисты до 5 см в диаметре и при этом нет нарушений кровообращения почки и оттока мочи, то такие ситуации, как правило, требуют только УЗИ наблюдения.

Я неспроста сделала подробный «разбор полетов», чтобы этой информацией смогли воспользоваться и другие читатели, испытывающие подобные трудности. Уверена, что выполнение всех назначений и внимательное изучение медицинских инструкций избавят вас от многих проблем со здоровьем и улучшат качество жизни.

Александра ПОСКРЁБЫШЕВА,
врач-терапевт, кандидат медицинских наук.

ПЕРЕОСМЫСЛИТЕ СИТУАЦИЮ

Гипертония

✉ «Дорогая редакция журнала «Предупреждение Плюс», спасибо вам за советы специалистов. Применяю рекомендации журнала и вестника «ЗОЖ», но пока не нашла ответа на вопрос: почему давление поднимается в положении лежа? Ложусь спать с давлением 120/60, 130/60, а встаю – 170/80, 200/90. Последнюю таблетку от давления (физиотенз – 0,2) принимаю в 22 часа, но не помогает. Я очень прошу ваших специалистов помочь мне. Три года назад я оставила любимую работу. С этого все и началось».

Тамара Григорьевна Возисова,
г. Южно-Сахалинск.

Ситуация, о которой поведала нам Тамара Григорьевна, достаточно часто встречается в медицинской практике и начинается обычно после 70 лет. Систолическая артериальная гипертензия протекает нелегко, так как повышается только верхнее давление, иногда в результате недостаточности аортального клапана. У пожилых людей зачастую бывает трудно добиться нормального давления из-за жесткости сосудов.

Решить проблему можно при помощи улучшения микроциркуляции крови. Работают в этом направлении лучше всего антагонисты кальция (блокаторы кальциевых каналов): осмо-адалат, нифекард ХЛ, ванифед, кордипин и другие препараты.

Они несколько учащают ритм сердечных сокращений, но оказывают положительное влияние на периферический кровоток при атеросклеротическом процессе, уменьшают механическое напряжение в миокарде, препятствуют образованию тромбов и снижают давление в легочной артерии. Тама-

ра Григорьевна принимает физиотенз. Он хорош, особенно в экстренных случаях и в сочетании с другими препаратами. Но в данной ситуации для постоянного приема я бы посоветовала вечером однократно принимать антагонисты кальция типа осмо-адалата по 20 или 40 мг, так как они стабильно работают в течение суток.

В письме вскользь указана одна очень важная деталь: читательница «три года назад оставила любимую работу». Утром женщина просыпается с очень высокими цифрами давления, а перед сном оно бывает практически нормальным. Оказывается, подсознание по-прежнему настроено на то, что утром женщина пойдет на работу. Работы уже давно нет, но в подсознании снова и снова «переваривается» эта ситуация. Поэтому в данном случае нужно не просто стабилизировать давление, а постараться изменить ход событий, переосмыслить ситуацию заново, найти какое-то новое занятие. Это может быть вышивание, рисование, разведение комнатных растений, вязание, которые поглотили бы ее полностью, в конце концов, помощь родственникам или близким. В противном случае подсознание так и будет напоминать: мол, ты теперь не нужна, не востребована, не можешь применить свои знания и способности в полном объеме. А такие мысли неконструктивны и ведут к негативным последствиям.

Перед нами проблема психосоматическая. Несмотря на то что медицина занимается ее изучением на протяжении нескольких веков, она по-прежнему остается одной из самых сложных.

Психосоматические расстройства опасны тем, что ведут к нарушению функций внутренних органов и систем. А гипертензия как раз и начинается вследствие переживаний, связанных с неумением озвучить свои потребности, и очень высоких требований к себе.

Ольга ДВОРИНА, врач-кардиолог, кандидат медицинских наук.

НУЖНЫ ЛИ ДРУЗЬЯ ВЗРОСЛЫМ ЛЮДЯМ?

Не поддавайтесь обидам

Когда ребенок идет в новую школу, взрослые часто задают ему вопрос: «Нашел ли ты друзей?» Ребенок обычно говорит: «Да, уже подружился с некоторыми ребятами». Дружба в детстве – это явление обычное. Дети к этому стремятся и любого незнакомого ровесника после десятиминутной игры называют другом. Взрослые это, как правило, одобряют: «Мы рады, что наш сын общительный и у него много друзей». Слово «друг» в детстве не имеет такого сложного и многогранного значения, как в понятии взрослых. Кто такой друг с точки зрения ребенка? Мальчик, с которым он часто играет. С ним можно поссориться, и тогда уже он не будет другом. А потом можно помириться, и он снова друг. Иногда это происходит по нескольку раз на дню.

По мере взросления значение слова «друг» меняется, требования к претенденту на роль друга возрастают. Подростку недостаточно вместе с другом просто гонять мячик, нужно, чтобы было взаимопонимание, общие интересы, чтобы друг готов был помочь и не предал в трудную минуту. Начинается отбор, отчуждение от бывших друзей и сближение с теми, кто действительно интересен и нужен. Та группа ребят, которая раньше называлась одним словом «друзья», распадается теперь на несколько подгрупп по уровню значимости в жизни: друзья, приятели, просто одноклассники, знакомые... Со временем друзей становится все меньше, критерии отбора все жестче. Многие приходят к выводу, что надо иметь только одного друга. Другие даже одного не могут найти: приятели есть, но на роль друга в их понимании претендовать не может никто.

Школа, а потом и институт заканчиваются, ровесники разъезжаются в разные стороны, общения становится все меньше. Интересы расходятся, да и времени общаться не хватает в связи с увеличивающейся занятостью теперь уже взрослых людей. Образуются семьи, и это тоже становится препятствием для дружбы. Жены не очень любят отпускать своих мужей на рыбалку с дру-

зьями или просто в мужскую компанию. Они боятся злоупотребления алкоголем и других неприятностей. В конце концов, они ревнуют мужей к старым друзьям, не хотят с кем-то делить их внимание. Женщины тоже отдаляются от подруг, когда выходят замуж. Даже самая наивная и общительная женщина понимает, что лучшая подруга в доме, особенно незамужняя, вряд ли будет способствовать укреплению ее брака.

Так друзья исчезают. Заводить новых друзей во взрослом возрасте крайне трудно, хотя возможно. Но чаще всего новые знакомые у взрослых максимум чего достигают – это уровня «приятели». Выше – запертая дверь. Комната «друзья» в душе взрослого человека закрыта. Новым людям он не доверяет, да и старых в этой комнате уже нет, остались только мемориальные таблички, на которых написано, что были когда-то друзья детства, о которых уже давно ничего не слышно.

Пустая трата времени или...

Так нужны ли взрослому человеку друзья? «Нет времени! – скажут многие. – С друзьями надо встречаться, разговаривать, а у меня работа, дом, дети. Тут не то что друзья... Поспать некогда!» Многие бизнесмены говорят так: «Мне не нужны друзья, мне нужны клиенты, которые платят!»

Так идут годы. Люди искренне считают, что дружеское общение – это пустая трата времени, говорить по телефону нужно только по делу, в социальных сетях регистрироваться нельзя, ибо это зло, которое съедает жизнь. Главное – не отвлекаться от поставленной цели, только работать и не позволять никому мешать. Жизнь запрограммированного робота!

Однако после сорока лет восприятие мира меняется. Иногда возникает ностальгия по друзьям, которые приходили в гости и говорили не о бизнесе, а о том, что на душе. А сейчас всем некогда! И вдруг становится невыносимо грустно, что те времена прошли, что теперь, кроме семьи, нет никого, кому ты действительно нужен, кто был бы тебе искренне рад. Плохо, когда весь мир состоит из чужих людей, когда звонят исключительно по делу, когда на электронную почту приходит только реклама, а

если понадобится помощь, то ее, конечно, окажут, но за деньги. И уже надоело слышать по телефону свое имя-отчество, названное официальным тоном. Так хотелось бы услышать просто свое имя, произнесенное добрым, искренним голосом!

Результат того стоит

Как же вернуть старых друзей и как завести новых? Звонить другу после двадцати лет молчания, конечно, страшно. «А вдруг человек изменился? Вдруг ему тоже некогда говорить не по делу? Удобно ли?» Много подобных вопросов возникает. Но надо решиться. Никто не обещает, что человек сразу отнесется доброжелательно. Он этого не ожидал, он может сначала не доверять. Люди уже настолько привыкли, что все их используют, в том числе и старые знакомые, что не готовы сразу открыть свою душу. Но доверие придет со временем. Результат стоит того!

А если появится человек, который по своему складу характера может стать новым другом, то тоже не следует его надолго забывать. Нужно понемножку ненавязчиво, но регулярно уделять ему внимание.

И чтобы все получилось хорошо, надо соблюдать следующие правила:

1. Не отнимать время

Первый пункт в основном касается женщин. Если женщина позвонила с целью поболтать, то пиши пропало. Хорошо, если собеседница согласна на словесный марафон, а если нет? Конечно, изредка можно поболтать долго, но не надо делать из этого традицию. Такие друзья очень быстро надоедают, особенно если они часами висят на трубке или в скайпе и говорят ни о чем. В конечном счете абонент просто начнет их звонки игнорировать, а они будут обижаться. Так общение быстро закончится.

2. Не обижаться

Это очень важный пункт. Обиды разрушают общение быстрее всего. Все люди разные, у всех разный характер и жизненный опыт, а из-за этого они по-разному реагируют на те или иные ситуации. Человек не хотел вас обидеть, сам не понял, что обидел, но вы обиделись и замкнулись в себе. Если что-то непонятно в

реакции человека, надо это обсудить. Он другой и не должен соответствовать вашим ожиданиям. Примите его другим, не похожим на вас, именно это в нем и интересно!

3. Не хвалиться

Детей в садике учат не хвалиться. Воспитатели осуждают тех малышей, которые кричат о своих достоинствах, даже самых настоящих, потому что это все равно нехорошо, неприлично. Но страшно сказать, как любят хвалиться взрослые! К сожалению, общение двух людей, которые давно не виделись, часто превращается в состязание по хвастовству. Каждый готов вывалить на голову другому все свои успехи, самоутвердиться за счет него, показать, что он успешнее и счастливее. Особенно обидно, когда один жалуется на что-то, а другой, даже не дослушав, перебивает: «Нет! У меня в этом отношении все замечательно!» И начинает рассказывать про свою чудесную жизнь, противопоставляя свои успехи его проблемам. Надо быть тактичнее, внимательнее.

4. Мириться

Маленькие дети ссорятся и мирятся по нескольку раз в день, а вот у взрослых с этим большие проблемы. Если им что-то не нравится, они просто прекращают общаться. Притом навсегда! Сколько друзей и приятелей они так потеряли! А причину конфликта многие даже не помнят. Поэтому если поссорились, то миритесь! Иногда даже делать для этого ничего не надо. Выждали некоторое время и звоните, пишите снова как ни в чем не бывало. Не дайте обиде захватить власть над вами, разрушить ваше общение! Будьте оптимистами и сохраняйте друзей!

Юлия ДЖУММ, психолог.

«Предупреждение Плюс»: Вот такую непростую тему для разговора мы решили поднять в этот раз. Действительно, нужно ли нам, уже взрослым людям, обремененным работой, семейными делами и житейскими проблемами, тратить свое время на, казалось бы, пустые телефонные разговоры со старыми друзьями? Не говоря уже о встречах, пусть даже мимолетных, за чашкой кофе.

Как строятся отношения с приятелями, старыми, а может быть, и новыми друзьями у вас? Согласны ли вы с мнением психолога, что их непременно нужно сохранять и беречь? С нетерпением будем ждать ваших откликов.

ЛЕОНИД МАКАРОВ:

«КОВАРСТВО АРИТМИИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ЕЕ НЕ ВИДНО»

Качество жизни

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, от внезапной остановки сердца во всем мире умирают 30 человек на один миллион населения в неделю, в том числе детей. Сегодня у нас в гостях руководитель Центра синкопальных состояний и сердечных аритмий у детей и подростков Федерального медико-биологического агентства, главный детский кардиолог ФМБА России, профессор, доктор медицинских наук Леонид Михайлович МАКАРОВ.

Мать – из дворян, отец – из крестьян

«ПР+»: Леонид Михайлович, прежде чем мы начнем с вами говорить о такой страшной катастрофе, как внезапная смерть у детей, расскажите немного о себе, о родителях, о том, что подвигло вас выбрать профессию врача.

Леонид МАКАРОВ: Родился я 8 января 1957 года в Москве. Отец был рабочим, дослужился до начальника цеха, мать – служащая. Очень интересная родословная: со стороны матери все – коренные москвичи и действительные статские советники, а со стороны отца – белорусские крестьяне. Почему выбрал медицину? Во-первых, врачом был мой старший брат, и это послужило для меня примером. Во-вторых, мне всегда было интересно все, что связано с физиологией, функционированием и возможностями человеческого организма. Ну и в-третьих, я с детства увлекался литературой и знал, что многие, в том числе и великие писатели, были врачами. Прежде чем поступить в медицинский институт, я несколько лет проработал в больнице санитаром. После института и 3 лет работы участковым педиатром мне повезло: я попал в подразделение Московского института педиатрии

и детской хирургии , которое возглавляла основатель нашей отечественной школы детской кардиологии Наталья Алексеевна Белоконь. Это была замечательная женщина, уникальный ученый, учитель, врач. Все-таки от тех, кого ты встречаешь в жизни, особенно когда делаешь первые шаги в профессии, очень многое зависит. Именно эти люди определяют твой жизненный путь. Потом ты, конечно, сам развиваешься, но должны быть какие-то ориентиры, какие-то реперные точки, которые, как нервный импульс, придадут тебе ускорение. Благодаря Наталье Алексеевне я увлекся детской кардиологией: и наукой, и практикой, и разного рода новыми технологиями. К слову, я был одним из пионеров внедрения в нашей стране холтеровского мониторирования.

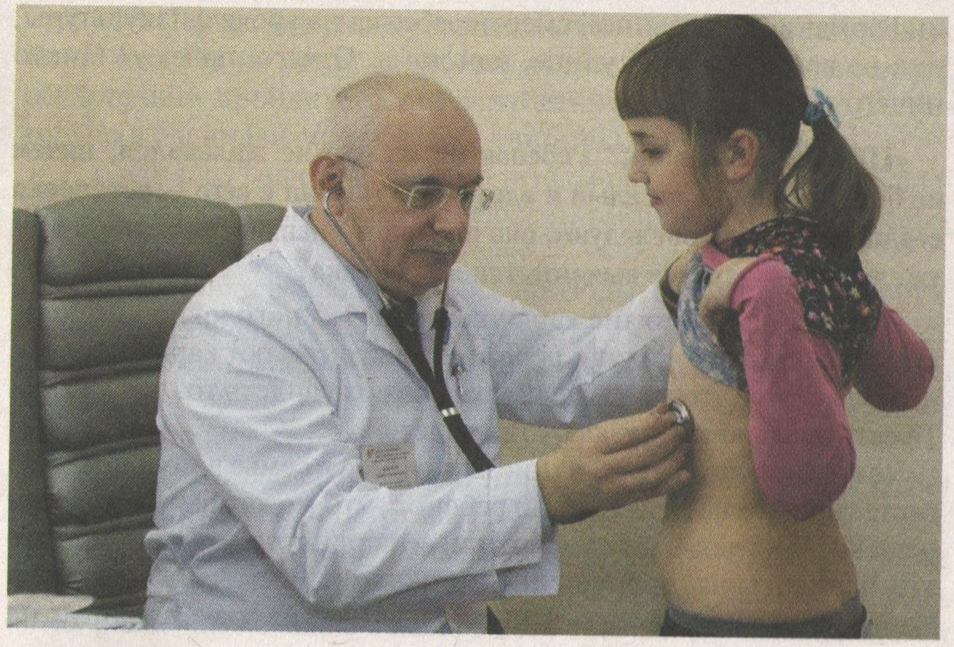
«ПР+»: В чем суть этого исследования?

Л.М.: Сама методика была изобретена в 60-х годах прошлого века американским инженером Норманом Холтером. Суть заключается в следующем: на грудную клетку больного крепится от 5 до 12 электродов, соединенных с компактным регистратором. В течение 24 часов или более (современные системы позволяют записывать кардиограмму до нескольких суток) регистратор в непрерывном режиме снимает кардиограмму. Таким образом, мы получаем полную картину: есть ли нарушения ритма, какова их частота, когда они возникают чаще – при нагрузке или в покое, и, как правило, этого бывает достаточно, чтобы поставить диагноз. Кроме того, это исследование очень помогает в оценке эффективности лечения. Например, больному назначен определенный препарат. Через какое-то время после начала приема мы проводим холтеровское мониторирование и видим, есть положительные сдвиги или нет.

Все смотрят, но не все видят

«ПР+»: Центру синкопальных состояний и сердечных аритмий у детей и подростков, который вы возглавляете, в этом году исполняется 10 лет. «Синкопальные», если я не ошибаюсь, это обморочные состояния?

Л.М.: Совершенно верно. Хочу сразу отметить, что обморок обмороку рознь. Существуют так называемые нейромедиатор-



ные (вазовагальные, сосудистые, рефлекторные) обмороки, связанные с падением давления, например, в душном помещении. Это достаточно безобидная штука, человек в целом здоров, просто рефлекс поддержания давления или ритма сердца у него не срабатывает в определенных условиях. Отдельная статья – обмороки при эпилепсии. Кстати, ребенка, у которого случился обморок, родители первым делом ведут к неврологу и правильно делают. Но тут очень важно попасть к хорошему врачу, который, если эпилепсией там и не пахнет, вовремя в этом разберется. И особняком стоят наши больные с жизнеугрожающими аритмиями. Эти обмороки – самые опасные, потому что любой из них может оказаться последним.

Конечно, детей, умирающих от внезапной остановки сердца, меньше, чем взрослых, погибающих от инфарктов. Но тут надо понимать: внезапная смерть 88-летнего человека после двух инфарктов воспринимается как горе, но горе все-таки ожидаемое. А внезапная смерть 12-летнего подростка, который ничем до этого не болел, – это сильнейший психологический удар. Причем не только для родителей, но и для врачей, которые «пропустили» этого больного. Редкую неделю в Интернете не появляется

информация о внезапной смерти ребенка на уроке физкультуры, или во время игры на улице, или дома. Отчего, почему? Никто ничего не знает.

«ПР+»: Как же так? Ребенок ни на что не жаловался, ничем не болел, бодрый, веселый и вдруг ни с того ни с сего – остановка сердца. Детей же обследуют, они проходят диспансеризацию... Неужели нельзя заранее выявить такого ребенка?

Л.М.: Трудно. В плане кардиологии детей поголовно не обследуют. Да, когда они идут в первый класс, снимают кардиограмму, но беда в том, что не каждый врач может увидеть то, что нужно. То есть реально пропускают таких детей.

Часто бывает так: кто-то внезапно умер в семье в молодом возрасте, причем не обязательно ребенок, это может быть мама или папа до 40-45 лет. Смотрим его или ее кардиограмму и видим, что это элементарно пропущенный больной. Все очень наглядно. Человек мог бы еще жить и жить, но кто-то из врачей пропустил жизнеугрожающую ситуацию.

К величайшему сожалению, врачей у нас учат по тем же учебным пособиям, что и 40 лет назад. Авторов этих пособий давно нет в живых, а их все переиздают. Согласен, в большинстве своем это хорошие учебники, но... Наука ведь не стоит на месте, появляется новая информация, делаются новые открытия. Как принято в мировой практике? Старые учебники дописываются учениками, последователями. Но, увы, не у нас. Вот потому наши врачи зачастую и не видят то, что должны были бы увидеть.

Коварство аритмии заключается в том, что ее не видно. Это не сердечная недостаточность и не порок сердца, симптомы которых видны невооруженным глазом: синюшный ребеночек, слабенький, отстает от сверстников. Тут всем все понятно, никаких вопросов нет, надо обследовать, поставить диагноз и лечить. А когда он носится быстрее других, когда он ни на что не жалуется и даже не знает, с какой стороны у него сердце, как заподозрить, что этот здоровяк в любой момент может упасть и больше никогда не подняться? Часто единственное проявление болезни – остановка сердца.

«ПР+»: Неужели нет вообще никаких признаков, которые хоть как-то могли бы насторожить родителей?

Л.М.: Сейчас я приведу несколько вопросов для родителей. Если хотя бы на один из них вы дадите положительный ответ, обязательно пройдите более углубленное обследование, желательно в специализированном медицинском учреждении.

1. Были ли у вашего ребенка эпизоды потери сознания во время физической нагрузки (или после), эмоционального стресса, испуга, подъема температуры тела?
2. Были ли у вашего ребенка эпизоды внезапной слабости, связанные с физической нагрузкой?
3. Были ли у вашего ребенка эпизоды необычного изменения дыхания во время или после физической нагрузки (учащенное дыхание, продолжительная задержка дыхания)?
4. Были ли у вашего ребенка эпизоды внезапной боли в груди во время физической нагрузки?
5. Страдал ли кто-нибудь из ваших родственников приступами потери сознания, внезапной слабости, головокружения?
6. Были ли в вашей семье у кого-нибудь случаи внезапной смерти, в том числе случаи утопления в возрасте до 50 лет?

«ПР+»: Не совсем понял, при чем здесь утопление?

Л.М.: Одно из наиболее распространенных заболеваний с риском внезапной смерти у детей – так называемый синдром удлиненного интервала QT (есть такой интервал на электрокардиограмме). Так вот 20% таких больных погибают в воде. Причем без всякой физической нагрузки. Зашел человек по пояс в воду и упал. Рефлекторная реакция сердца на изменение температуры запустила фатальную аритмию.

«ПР+»: Судя по вопросам, на которые должны ответить родители, это генетически обусловленные заболевания?

Л.М.: Чаще всего. Очень важно понимать, что внезапная смерть в молодом возрасте, лет до 40-45, – это диагноз для всей семьи и повод для обследования всех родственников. Да, этого человека уже не спасти, но у него остались дети, которые автоматически попадают в группу риска, и их мы еще можем спасти. И по мере сил спасаем.

У меня была пациентка, которая только на третьем приеме вспомнила, что у нее отец в 37 лет внезапно умер, поднимая те-

легу. У нее 4-летний ребенок в обмороки падает, а она никак не связала это со смертью отца в молодом возрасте на фоне физической нагрузки. Это не промах или беда молодой мамочки, она просто этого не знает.

«ПР+»: А поконкретнее, что должна знать молодая мамочка?

Л.М.: Во-первых, надо знать, что радикальных способов лечения многих из этих недугов до сих пор не разработано. Да, есть аритмии, которые лечатся достаточно легко, а некоторые вообще лечить не надо... К нам нередко попадают неоправданно залеченные дети, которые годами принимают целый набор совершенно не нужных им лекарств. И дело даже не в том, плохо или не плохо они влияют на организм, витаминами ведь тоже можно до смерти залечить. Главное, у ребенка формируется внутренняя картина болезни. С ним носятся, водят постоянно к врачам, ограждают от физкультуры и вообще от любых нагрузок. И он думает: раз к нему такое повышенное внимание, значит, он действительно серьезно болен. А болезнь яйца выеденного не стоит: незначительное нарушение ритма сердца или какое-то отклонение, которое является вариантом нормы. Зато мама довольна: нашли болезнь и ребенка лечат, врач тоже доволен, без особого риска лечит здорового ребенка. Плохо только ребенку. И объяснить ей, что никакого лечения не требуется, бывает очень трудно. То есть мы имеем дело с двумя сторонами медали: как бы не пропустить реально тяжелого больного и как бы не переборщить с агрессивностью лечения, когда оно, по сути, даже и не требуется.

Еще очень важно знать родителям: есть такое понятие, как «сотрясение сердца». К внезапной смерти, хочу особо подчеркнуть – не больного, а совершенно здорового ребенка может привести удар любым тупым предметом в область груди. Это может быть кулак, мячик, все, что угодно. И дело здесь не в каких-то там восточных тонкостях, когда попадают в определенную смертельную точку. Не имеет значения, в какую точку области груди пришелся удар, главное, что он попал в специфическую фазу сердечного цикла, во время которой запустилась фатальная аритмия.

«ПР+»: И ничем нельзя помочь?

Л.М.: Есть такое понятие – «цепь спасения» после остановки сердца. Это около 6 минут, когда человека еще можно спасти. Если в течение этого времени не будет оказана эффективная помощь – наружный массаж сердца и электрическая дефибрилляция, человек умрет.

«ПР+»: Откуда же взять за 6 минут дефибриллятор? Ни одна «скорая» не успеет примчаться.

Л.М.: Очень важный вопрос, который давно уже муссируется на разных уровнях: об автоматических наружных дефибрилляторах. За границей в любом аэропорту, в любом присутственном месте, в концертных залах, на стадионах, в школах, а где-то даже на автобусных остановках висят эти 3-килограммовые ящички. А у нас... Самое печальное, что у нас о том, что это такое, даже не все кардиологи знают.

В экстренной ситуации

«ПР+»: Ребенок упал в обморок – действия родителей или тех взрослых, которые оказались в этот момент рядом?

Л.М.: Одновременно с вызовом «скорой» оценить: дышит ли ребенок и бьется ли у него сердце. Не надо щупать пульс, без определенных навыков можете и не прощупать, а если еще и давление низкое, вообще ничего не нащупаете. Поэтому или ухом к сердцу, или приложить зеркальце к губам. Если ребенок дышит, сердце бьется, положите его на диван, приподнимите ему ноги, когда очнется, можете дать теплого чая и ждите «скорую».

Если же ребенок не дышит, начинает синеть, сужаются зрачки, не слышно никакого внятного сердцебиения, срочно кладите его на пол или на стол, если он маленький, ни диван, ни кровать не годятся, так как обязательно должна быть жесткая поверхность, и начинайте делать непрямой массаж сердца (скрестите ладони, положите их на середину груди и надавливайте на нее толчковыми движениями) с частотой примерно 100 нажатий в минуту. Хорошо продавливайте грудную клетку сантиметра на 4-5. На каждые 3-4 качка делайте вдох в рот, зажав ребенку нос. Так можно

до 30-40 минут сохранять ему жизнь. А там приедет «скорая», и даст Бог, у нее окажется дефибриллятор.

«ПР+»: А если случился приступ аритмии, но без потери сознания, есть какие-то скоропомощные приемы?

Л.М.: Есть. Первым делом определите частоту сердцебиения. Если она очень высокая (200–250 ударов в минуту), нужно быстро, в первые секунды после приступа, зажать нос и рот и резко натужиться. Повторить несколько раз. На шее легко нащупать пульсирующие сосуды. Помассируйте их сначала с одной стороны, потом с другой. Именно в такой последовательности, одновременно массировать нельзя, так как может упасть давление. Многим больным справиться с приступом помогает нажатие на корень языка или резкий холод на лицо. Если приступ аритмии случился у маленького ребенка, поднимите и секунд 15 подержите его вверх ногами. Ну и, конечно, сразу надо вызывать «скорую».

Могут ли с возрастом исчезнуть уши?

«ПР+»: Леонид Михайлович, готовясь к нашей беседе, я отобрал несколько читательских вопросов. Первый – от Нины Сергеевны Голубевой из Самарской области: «После перенесенного гриппа у моей восьмилетней внучки развился миокардит. Какой образ жизни должен вести ребенок? Можно ли заниматься спортом? Есть ли какие-то рекомендации по питанию?».

Л.М.: Лучшее лечение миокардита – это покой. Постельный режим во время острой фазы болезни с приемом препаратов, назначенных врачом, и значительное ограничение физических нагрузок после. Как минимум, в течение 6 месяцев никакой физкультуры, никаких подвижных игр. Что касается питания, то каких-то особых рекомендаций нет. Разве что посоветую побольше калия. Утверждения, что много калия содержится в кураге и гречневой каше, – из разряда мифов. Ну, ешьте, если вам нравится, курагу и гречневую кашу, хуже от этих продуктов в любом случае не будет. Но лучше купить в аптеке панангин или аспаркам – они намного больше помогут делу. Как и разного рода трофические препараты, улучшающие энергетику сердечной мышцы.

Если контрольное обследование (желательно, чтобы оно включало холтеровское мониторирование) покажет, что у ребенка все хорошо, еще год следует подержать его на диспансерном учете с некоторым ограничением физической нагрузки, но считать его по жизни инвалидом не надо.

«ПР+»: Следующий вопрос от А.Н. Тюриной из Саратовской области: «Вскоре после рождения внучке поставили диагноз: дополнительная хорда. Врачи сказали, что она с возрастом должна исчезнуть. Но девочке уже 14 лет, и лишняя хорда никуда не делась».

Л.М.: Вот, опять врачи... Ну как хорда может исчезнуть? Это анатомическое образование. Спросить бы у этих врачей: а уши у вас исчезнут с возрастом? Дополнительная хорда ничем не грозит, даже множественные хорды ничем не грозят (если это не проявление редкого нового заболевания – «некомпактного миокарда»). Пусть бабушка не волнуется, если никаких других отклонений у девочки нет, ей можно вести обычный образ жизни, какой ведут здоровые подростки. Ничего с хордой делать не надо: ни перерезать, ни пережигать. Забыть о ней и спокойно жить.

«ПР+»: «На приеме у кардиолога, – читаем в письме О.С.Михалевой из Краснодарского края, – моему пятилетнему сыну поставили диагноз: пролапс митрального клапана. Насколько это опасно и как жить с таким диагнозом?».

Л.М.: Так же, как и с дополнительной хордой. Пролапсы диагностируются у каждого третьего. Это проявление небольшой вегетативной дисфункции, и волноваться не стоит. Ребенка с пролапсом, если нет гемодинамических изменений и сильного заброса крови обратно в предсердие, лечить не надо, ему ничего не запрещено, в том числе заниматься любым видом спорта.

Проблема может возникнуть, если кроме пролапса есть очаги хронической инфекции, прежде всего это носоглотка и кариозные зубы. Это чревато таким серьезным осложнением, как бактериальный эндокардит. Поэтому вовремя лечите даже молочные зубы. Многие родители как рассуждают? Зачем лечить молочный зуб? Он все равно выпадет. Нет, кариозные зубы надо

лечить или удалять, поскольку, еще раз повторю, кариес и хронические очаги инфекции в носоглотке могут бить по сердцу.

«ПР+»: «Сыну 14 лет. С 5 лет занимается плаванием, – пишет Алексей Геннадьевич Ткачев из Екатеринбурга. – Недавно прошел обследование у кардиолога: обнаружили расширение левого желудочка. Мнения кардиолога из поликлиники и спортивного врача разделились. Первая запретила заниматься спортом и выписала кучу лекарств, а второй сказал, что заниматься плаванием можно, а лекарства следует выбросить Как разобраться, кто из них прав?».

Л.М.: Я много работаю с юными спортсменами и знаю, в каком режиме они живут. Тренировки по 8-10 часов в неделю. Есть такое понятие, как спортивное сердце. Если человек много лет занимается таким нагрузочным видом спорта, как плавание, у него развивается это самое спортивное сердце. Что такое левый желудочек? Это мышца, только шаровидной формы. Когда мы тренируем мышцу руки с помощью гантели, у нас растет бицепс. Когда мы регулярно нагружаем сердце, как это происходит при плавании, увеличивается левый желудочек. Есть конкретные критерии для полостей сердца, которые допустимы для подростков в разном возрасте. Размеры сердца могут быть увеличены по сравнению с нормой для обычного подростка, но совершенно нормальны для спортсмена. Поэтому, уважаемый Алексей Геннадьевич, вашему сыну не повредила бы дополнительная консультация. Приезжайте к нам, мы разберемся.

Вкладывайтесь в детей

«ПР+»: Леонид Михайлович, в заключение нашей беседы ваши рекомендации мамам, папам, бабушкам, дедушкам?

Л.М.: У нас в медицинском сленге есть понятие кардиалгия – боль в области сердца. На Западе применительно к детям такой термин не используется. Там это называется «боль в области груди». К счастью, в 99,5% случаев никаких причин для боли в сердце у детей нет. Чаще всего это вегетатика: проявления межреберной невралгии, перегиб желчного пузыря, разного рода гастриты, склонность к аллергическим реакциям. По-

этому первая рекомендация: следите за режимом ребенка. Он должен быть достаточно активным – гиподинамия очень вредна. Не менее вредны всякого рода фаст-фуды, потому что это гиперудар глюкозой. От чего у нас столько неинфекционных эпидемий: диабета, гипертонии, ожирения? Вдумайтесь только: в одном большом стакане кока-колы более 40 чайных ложек сахара! Пока ребенок растет, это в удовольствие и не особо заметно. А потом у 14-летних начинаются проблемы: избыточный вес, нарушение обмена глюкозы, что, в свою очередь, ведет к диабету и гипертонии. У полного ребенка давление всегда повышенное.

Следите за тем, чтобы ребенок спал не менее 8 часов в сутки. Подростки склонны дни и ночи напролет «зависать» в социальных сетях или играть в компьютерные игры. Это все та же гиподинамия плюс нереализованная адреналиновая активность, потому что стресс есть, а физического выхода нет. Нереализованный с помощью физической нагрузки стресс бьет по всем органам без исключения.

И последнее – закаливание. Ничего лучше, чем контрастный душ, в плане профилактики всякого рода вегетативных расстройств не придумано. Разумеется, без экстрима, не надо кидать малыша в ледяную прорубь. Начните сначала с обтираний: водой чуть теплее, чем вы его моете, потом чуть прохладнее. В конце водной процедуры насухо разотрите полотенцем. Важно, чтобы ребенку было комфортно, чтобы не было слишком горячо или холодно, чтобы негатив не развился к этой процедуре. Вот если вы все это будете делать, то получите такой же эффект, как в Швейцарии в стоматологии. Там у детей не бывает кариеса! Не потому, что они какие-то особенные, просто их с раннего детства приучают чистить зубы по четыре раза в день после каждого приема пищи, пользоваться зубными нитями и так далее. На кариес тамошних врачей водят смотреть, когда приезжают дети из России. Так и здесь, вкладывайтесь с детства в ребенка усилиями небольшими, но регулярными, и тогда болезни просто-напросто не разовьются.

Беседовал Владимир КИРИЛЛОВ.
Фото из семейного архива Л.М.Макарова.

СОСЕД ПОЛНОСТЬЮ ВЫЗДОРОВЕЛ

На все случаи жизни

Еще Гиппократ утверждал, что «медицина есть искусство подражать целебному воздействию природы». На мой взгляд, лекарственные растения как раз и являются одним из основных инструментов этого воздействия. Люди, хорошо знающие целительную силу трав, обладают властью над многими недугами. К таким целителям относился и мой дед.

Важно знать, что все лекарственные растения легко включаются в биологические процессы человека, оказывают мягкое и безопасное действие при длительном применении.

Молодой человек, которому 31 год, на протяжении почти двух лет страдал нарушениями **деятельности поджелудочной железы** и повышенным содержанием сахара в крови. А помогли ему рецепты моего деда.

Гречневую крупу мужчина просушивал, перемалывал в кофемолке

и вечером добавлял 2 ст. ложки гречневой муки в стакан простокваши.

Утром хорошо размешивал и выпивал натощак вместо завтрака. Лечение продолжалось 3 недели. Боли постепенно начали стихать, а потом и совсем прекратились.

Для снижения уровня сахара в крови

10 – 12 штук лаврового листа больной заливал 3 стаканами кипятка. Настаивал 2 часа. Пил настой по 0,5 стакана 4 раза в день на протяжении 3 недель.

Во время лечения следует соблюдать диету, исключив из рациона жареное, соленое, острое, алкоголь, табак.

Наш сосед Иван всю осень 2014 года болел **бронхитом**. Болезнь никак его не отпускала, и только к Новому году стало легче. Праздник мы решили встретить вместе. Но около 11

часов у него снова начался сильный кашель, лоб покрылся испариной, и жена увела его домой. Под утро пришлось вызвать «скорую помощь». Ивана увезли в больницу. После дополнительного обследования у него был обнаружен очаговый туберкулез. Лежал в стационаре почти 3 месяца. Потухший взгляд, серое лицо, сильно похудел – ничего не осталось от здоровяка соседа. Таким привезла его жена из больницы.

На помощь соседу снова пришли рецепты моего деда. На сей раз это было лекарство-лакомство. Чтобы его приготовить, нужно

пропустить через мясорубку по 1 кг лимонов, кураги и листьев алоэ. Смесь хранить в холодильнике. В 0,5 кг смеси добавить 0,3 кг хорошего сливочного масла, 5 свежих сырых яиц и 0,5 л коньяка. Все хорошо перемешать.

Принимал Иван эту смесь

по 1 ст. ложке 3 раза в день строго натощак. Первый раз – в 6 часов утра, за 2 часа до завтрака, второй – в 13 часов дня, за 2 часа до обеда и последний раз перед сном, через 2 часа после ужина.

Так мы лечили соседа 2 месяца. После этого провели закрепляющий курс лечения.

Топили свежее свиное сало, смешивали с парным молоком в соотношении 1:1. Неделю он пил это снадобье по 0,5 стакана на ночь, потом по стакану. Полный курс лечения – 2 месяца.

Спустя год оба курса были повторены. В результате сосед полностью выздоровел.

Мужчина в возрасте 53 лет обратился к моему деду по поводу **язвенного колита толстой кишки.** Зная о том, что при язвенных колитах поражается слизистая оболочка стенок кишки, дед применил для лечения сбор лечебных трав, состоявший из золототысячника, шалфея и ромашки аптечной.

1 ст. ложку сбора заливал 1 стаканом кипятка, настаивал 1 час, процеживал и давал пить по 1 ст. ложке каждые 2 часа примерно 8-10 раз в день. Лечение длилось 4 месяца.

Как известно, больным с язвенным колитом предписывают строгую диету, а дед разрешил во время лечения есть любое мясо,

особенно свиное сало и окорок, говоря, что эти продукты действуют рука об руку с траволечением и ускоряют выздоровление. После четырехмесячного лечения больной был практически здоров. Это же средство дед рекомендовал и при других желудочно-кишечных заболеваниях.

Дед Семен с соседней улицы длительное время болел **водянкой**. Дважды ему в больнице делали операцию, а толку было мало. Хирург сказал ему, что третью операцию он может не выдержать. И тогда кто-то из соседей предложил ему обратиться ко мне. Я нашел в тетрадях деда рецепт лечения водянки.

1 кг петрушки листовой мелко нарезать, залить 2 л свежего домашнего коровьего молока, поставить на плиту, но не кипятить, дать молоку вытопиться, чтобы осталась половина объема от первоначального. Снять с плиты, остудить и процедить. Получится 1 л лекарства.

Через каждые 30 минут дед Семен выпивал по 1/3 стакана и к вечеру выпил все. Это сильное мочегонное средство за 7 дней избавило деда Семена от лишней жидкости в организме.

Моя двоюродная сестра длительное время страдает **бронхиальной астмой**. В прошлом году она приехала к нам на все лето. И я решил ей помочь избавиться от постоянного ночного кашля. Метод лечения простой:

в двухлитровую эмалированную кастрюлю вылил 0,5 л домашнего молока и положил 2 ст. ложки мелко нарезанного исландского мха. Накрыл крышкой, поставил на огонь, довел до кипения, снял с плиты, процедил.

Пить молоко следует горячим. И делать это надо только на ночь, чтобы сразу же лечь в постель.

Есть и еще один эффективный метод:

натереть черной редьки столько, чтобы получилось 200 мл сока, добавить в него 400 г жидкого меда и пить по 2 ст. ложки перед каждой едой и перед сном.

А вот как мой дед лечил все виды **ревматизма** у людей, которые потеряли всякую надежду на излечение этой коварной болезни.

В эмалированное ведро клал 1 кг сенной трухи в холщовом мешочке, заливал 7 л воды и ставил на огонь, кипятил 1 час. Полученный отвар выливал в деревянную бочку (ванн в то время в деревне не было), добавлял горячую воду до половины емкости и сажал больного в эту бочку, накрыв брезентом. Процедура длилась 40-50 минут.

При тяжелом и застарелом ревматизме ванны проводились ежедневно в течение двух недель. В результате приема таких ванн здоровье больных значительно улучшалось, а некоторые и вовсе надолго забывали о болях в суставах.

Молодой человек 23 лет обратился к деду с жалобой на сильную боль выше паха левой ноги. Дед определил у него начинающуюся **грыжу**. Каждый вечер на ночь на больное место делали компресс из папоротника. Также пациент принимал внутрь настой из цветков василька.

1 ст. ложку цветков заливаем 0,5 л кипятка, даем настояться час, процеживаем и пьем по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Дед также готовил крепкий отвар из травы красного клевера:

1 ст. ложку травы заваривал стаканом кипятка, давал настояться, процеживал и давал пить больному по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Вдобавок ко всему каждый день низ живота протирали холодной водой пополам с уксусом. После трехнедельного лечения боли прекратились.

Адрес: Вихрову Василию Федоровичу,
187650 Ленинградская обл.,
г. Бокситогорск,
пер. Горняков, д. 3.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ...

Теория решения изобретательских задач

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и счастливым, получая от жизни как можно больше радостных мгновений. Но при этом мы осознаем, что опыт, «сын ошибок», приходит нелегко, через боль и терпение. Так неужели не существует другого пути познания мира? Ответ на этот вопрос дал Генрих Самуилович Альтшуллер, советский инженер, ученый и писатель-фантаст. С раннего детства он искал короткие пути для решения сложных проблем и свое первое авторское свидетельство получил уже в 17 лет. Он был уверен, что изобретателем может стать каждый, и для этого не требуется какой-то особый врожденный талант. На основе своих наблюдений ученый вывел теорию решения изобретательских задач (ТРИЗ). Изначально она предназначалась в помощь взрослым и серьезным инженерам для решения сложных технических вопросов. Сегодня круг проблем, рассматриваемых в «ТРИЗ», получил международное признание и стал применяться в различных областях жизни, в том числе и в качестве методики раннего развития детей.

Принципы «ТРИЗ» можно сформулировать как разрешение задач без утомительных проб и ошибок. Ее отличие от традиционного способа заключается в системе логических операций, что позволяет ребенку:

- Быстро выявлять суть задачи.
- Верно определять направление поиска, не упуская моменты, мимо которых обычно проходишь.
- Систематизировать поиск информации.
- Мыслить логически.
- Сократить время на решение задачи.
- Видеть вещи и явления по-новому.
- Расширить кругозор.
- Дать толчок к изобретательской деятельности.

В сегодняшней системе образования упор делается на получение большого объема знаний, а созидательная, креативная часть, к сожалению, отсутствует. Но ведь формирование творческого

мышления, обучение через решение нестандартных задач развивает способности детей, повышает их самооценку, укрепляет уверенность в своих силах. Поэтому, чем раньше мы начнем учить ребенка вникать в суть вещей, поставленной задачи, тем быстрее он освоится в окружающем мире, постигнет пути преодоления любых ситуаций, которые пригодятся ему во взрослой жизни.

В классической педагогике ребенок копирует действия преподавателя, мнение которого, как правило, является единственно верным. В развивающей педагогике дети мыслят самостоятельно, но под чутким руководством взрослого. Например, у малыша сломалась машинка. Используя один из принципов «ТРИЗ» – принцип противоречий, можно уточнить, хорошо это или плохо. Вероятно, ответ будет: «плохо». Но тут вступает в силу использование интеллектуального ресурса: а как можно ее использовать в игре? Например, как старую, умудренную опытом машину, которая будет давать советы новеньким машинкам.

Приемы «ТРИЗ» можно использовать, читая детям сказки, чтобы проанализировать варианты действий главного героя. Например, разбирая стишок про бычка, который «идет, качается», а «доска кончается», можно подтолкнуть малышей к размышлениям: что сделать, чтобы бычок не упал?

– Пусть он остановится и не идет дальше. – Но ведь ему нужно идти, что тогда? – Подложить доску подлиннее.

Главное – не принимать решения за ребенка, а научить его думать и анализировать ситуацию с точки зрения эффективности достижения цели. Не торопите и не осуждайте его за «неправильные» варианты ответов.

Не забывайте, что ребенок учится мыслить постепенно, и задача взрослого — помочь ему в этом непростом процессе. Очень важно хвалить его. Ведь у малыша, идеи которого высмеивались, формируется страх перед самостоятельным высказыванием, даже если оно верно. А когда ребенка поддерживают, то в будущем он уже не побоится высказывать свои самые смелые идеи.

Обучая ребенка мыслить по-новому, ориентируйтесь на знания и понятия, которыми он хорошо владеет, ведь, чтобы выстроить логическую цепочку, нужно иметь полное представление о данной ситуации. Любое обучение пойдет легче, если оно

будет в игровой форме, ведь именно в игре ребенок пробует себя в разных социальных ролях.

Теория решения изобретательских задач ценна тем, что взрослый (родитель или педагог) не дает или, по крайней мере, старается не давать готовых ответов, а учит детей использовать свой собственный интеллектуально-творческий потенциал. Ну а если что-то непонятно, то взрослый задает наводящие вопросы, приглашая малыша к рассуждениям.

Игры

Несмотря на то что занятия «ТРИЗ» рассчитаны на группу детей, многое можно адаптировать для игры с одним малышом.

«Теремок»

Цель игры: тренируем аналитическое мышление, учим выделять общие признаки путем сравнения.

Реквизит: карточки с изображением различных предметов (яблоко, дом, карандаш, чайник, мяч, цветок) либо бытовые предметы и игрушки. Кстати, карточки можно сделать вместе с детьми: нарисовать или наклеить картинки из журналов. Теремком может послужить коробка или шкаф.

Для начала необходимо вместе с детьми вспомнить сказку «Теремок», а потом разыграть ее, но «по-новому».

Ход игры: дети по очереди с закрытыми глазами вытягивают карточку, за которую будут играть. Взрослый назначает хозяина теремка, остальные игроки по очереди подходят к теремку и просятся в гости. Приглашенный задает вопрос:

– Тук, тук, кто в теремочке живет?

– Я – мячик. А ты кто?

– А я – яблоко. Пустишь меня в теремок?

– Пущу, если скажешь, чем ты на меня похож.

Гость сравнивает оба рисунка и называет общие признаки. Например: и мяч, и яблоко – круглые (или желтые). После этого участник заходит в теремок (помещает в него свою карточку), а к хозяину стучится следующий гость. И так, пока все карточки не окажутся в теремке. Сходство может быть по множеству признаков: по типу происхождения (сделано человеком или природой), по материалу (металл, дерево, пластик), по цвету, форме, наличию общих деталей, группе (фрукт, мебель, посуда). Важно поддерживать дружескую атмосферу: когда кто-то не может ответить, то остальные помогают.

Если играете вдвоем, можно положить колоду с карточками рубашкой вверх и по очереди вытаскивать картинки.

«Маша-Растеряша»

Цель: тренируем внимательность, учим решать проблемы. Перед началом игры вспомните с ребятами, кто такие растеряши (это невнимательные люди, которые все теряют и путают). Предложите детям помочь Маше-Растеряше.

Ход игры: играть можно двумя способами.

1. Ведущий становится Машей. Растерянно оглядываясь по сторонам, он говорит: «Ой!» – «Что случилось?» – «Я потеряла (называет любой предмет, например ложку). Чем же я теперь буду есть суп?» Помощники начинают предлагать разные способы решения проблемы: взять чашку и выпить бульон, а потом вилкой съесть гущу; есть из половника; пригласить гостя с ложкой и т.д. Маша-Растеряша выбирает лучший ответ и выдает за него награду (фант). В конце игры подсчитываем фанты и определяем победителя.

2. Играем так же, как и в первом варианте, но роль Маши исполняют по очереди дети, обеспечивая активность всех участников. Например, кто предложил лучшую замену потерянному предмету, тот и становится Машей.

На примере игр вы увидите, что поставленные в «ТРИЗ» вопросы часто имеют несколько потенциально верных ответов, и удивитесь, насколько изобретательны могут быть дети!

А вот задачки для детей постарше (не говорите ответы заранее, пусть дети сами находят выход из предложенных проблемных ситуаций).

Задача 1.

Вера замесила тесто и собирается испечь печенье. Но скалки в доме не оказалось. Вечером Вера ждет гостей, и очень важно, чтобы печенье к их приходу было готово. Как Вере раскатать тесто, если нет скалки?

Варианты ответов:

- Распределить тесто по доске руками.
- Взять вместо скалки бутылку.
- Попросить скалку у соседки.
- Купить скалку .
- Отрывать от теста кусочки и лепить печенье из них.
- Выложить тесто на противень и, когда корж выпечется, разрезать его на квадратики.

Задача 2.

Мама купила себе новые сапоги, но подошва у них оказалась очень скользкой. Что сделать, чтобы мама смогла ходить в них в гололед?

Варианты ответов:

- Приклеить к подошве пластырь.
- Отнести сапоги в ремонт и поставить на них резиновые набойки.
- Потереть подошву наждачной бумагой.

Такие задачи имеют прямое отношение к реальной жизни, и, придумывая варианты ответов, ребенок в игровой форме учится искать пути выхода из житейских ситуаций. Вопросы такого типа можно придумывать для детей любого возраста: совсем легкие – для малышей, а посложнее – для школьников среднего и старшего возраста.

«Инопланетянин»

Игра способствует развитию речи, учит находить и выделять существенные признаки предметов. Взрослый говорит: «Я инопланетянин. Объясните мне, пожалуйста, что такое чайник (учебник, наперсток, лифт). Моему переводчику очень трудно переводить длинное объяснение, пожалейте его».

«Хорошо-плохо»

Еще одно интересное направление «ТРИЗ» – научить детей видеть противоположные стороны одного и того же события (принцип противоречий). Выбираем любую ситуацию и рассматриваем ее с той и другой стороны. Например: на улице идет дождь. Это хорошо или плохо? Это хорошо для растений, и улица очистится от пыли. Но плохо, что нельзя гулять. С другой стороны, раз гулять нельзя, можно сделать какое-то дело, на которое раньше не хватало времени: дорисовать рисунок, прибраться в комнате.

Умение видеть ситуацию с разных сторон позволит ребенку не унывать, когда что-то пошло «не так», и сохранять оптимистичный настрой в непростых обстоятельствах.

«Что будет, если…»

Предложите детям найти выход из какой-либо ситуации: «Что будет, если во время прогулки начнется ливень?» – «Тогда я пойду домой», – «Но ты далеко от дома, и добежать, не промокнув, не сможешь». – «Тогда я...». Не иронизируйте над предложенными ребенком ответами, а вместе с ним проанализируйте все варианты.

Можете быть уверены: когда малыш окажется в схожей ситуации, долго раздумывать ему не придется, оптимальное решение уже известно!

Основная цель «ТРИЗ» — не просто развивать детское воображение, а научить ребенка любого возраста мыслить системно, анализировать происходящие события, решать свои, пока еще «маленькие» проблемы. А это значит, что потом из него вырастет творчески мыслящий человек.

Наталья БОГАЧКОВА,
педагог-психолог 1-й категории.

ЗАГАДОЧНЫЕ ОТДЕЛЫ

Копрологические исследования

✉ «Уважаемая редакция, в мае прошлого года вы опубликовали интервью с врачом-лаборантом Любовью Пелепец и обещали продолжить разговор о видах анализов и их эффективности. У меня все проблемы со здоровьем из-за больного кишечника. Врачи посылают меня на колоноскопию, но я боюсь ее делать, так как у этой процедуры есть много противопоказаний, в частности, спаечная болезнь. Да и вообще фиброскоп (я эту тему изучила) показывает только толстый кишечник, а до тонкого он не может добраться. Слышала, что по анализу кала можно судить о состоянии всех отделов кишечника и органов пищеварения, но почему-то врачи в поликлинике посылают только на сложные и дорогостоящие обследования».

Марина Туманова,
Краснодарский край, г. Армавир.

Действительно, не во все уголки нашего организма удается заглянуть легко и просто. Но ведь у нас есть копрограмма – метод, который был известен задолго до изобретения МРТ, КТ и колоноскопии. Это очень эффективный вид лабораторного исследования кала, который помогает оценить работу всего желудочно-кишечного тракта. В пищеварительной системе человека есть загадочные отделы – это толстый и особенно тонкий участки кишечника, диагностика которых может быть выполнена только благодаря лабораторному изучению биоматериала. Этот анализ подразумевает химическое, макроскопическое и микроскопическое исследование кала. Основывается тест на детальном анализе химуса (пищевая кашица), которая проделывает путь через весь желудочно-кишечный тракт, а на выходе формируется в кал. За время прохождения через ЖКТ расщепляются, всасываются вещества, поэтому есть возможность по стулу человека определить работу внутренних органов. Достаточно сказать, что копрологические исследования в начале предыдущего столетия явля-

лись одним из главных средств изучения проблем пищеварения. Они дают ценнейшую информацию для постановки диагноза и назначения адекватного лечения. Любое отклонение от нормы указывает на наличие патологии конкретного органа пищеварения. Так, например, можно судить о нарушениях секреторной функции желудка, поджелудочной железы, кишечника.

Подготовка к исследованию

Чтобы результат был более информативным, нужно соблюсти обязательные условия.

- За 4-5 дней до анализа рекомендуется соблюдать специальный режим питания, чтобы выявить нарушения в перевари-вающей и эвакуационной системах ЖКТ на ранних стадиях. Диета Шмидта (щадящая) включает 1-1,5 л молока, 2-3 яйца всмятку, белый хлеб с маслом, 125 г рубленого мяса, 200 г картофельного пюре, овсяную кашу. Общая калорийность 2250 кал. Диета Певзнера предполагает максимальную пищевую нагрузку. 250 г жареного мяса, 400 г хлеба (200 г белого и 200 г черного), жареный картофель, 40 г сахара, салаты из сырой моркови и овощей, квашеная капуста, фрукты, компот, 100 г риса и гречки. Общая калорийность – 3250 кал.
- Накануне исследования временно исключить физиотерапевтические процедуры, прием медикаментов, способных изменить характер кала: препараты железа, висмута, касторовое масло, пилокарпин и любые суппозитории (ректальные свечи).
- Временно не употреблять свеклу, кофе, красную смородину, чернику, зелень, активированный уголь, сократить количество мяса.
- Воздержаться от чистки зубов, так как случайное повреждение десен может спровоцировать кровотечение и ложное присутствие крови в кале.
- Отказаться от электропроцедур.
- При анализе на скрытую кровь обязательно за 2-3 дня исключить из рациона рыбу, мясо, зеленые овощи, помидоры, яйца, лекарственные средства, содержащие железо.

Теперь нам надо разобраться с тем, что представляет собой копрограмма и как ее расшифровать.

Что показывает копрограмма

Заподозрить некоторые заболевания можно уже по запаху, форме или цвету стула. К примеру, **светлые массы** указывают на *проблемы с желчными протоками, печенью, поджелудочной железой*. **Темный цвет** говорит о возможных *кровотечениях верхних отделов ЖКТ, язвенном колите, опухолях желудка, болезни Крона*. Каждый этап исследования имеет свое определение.

Стеркобилин окрашивает кал в коричневый цвет. При повышенных значениях этого элемента можно судить о развитии *гемолитической анемии*. В норме стеркобилина должно быть от 75 до 250 мг за сутки. Снижение уровня вещества происходит при *желчнокаменной болезни*. Для подтверждения диагноза необходимо провести исследование желчного пузыря.

Реакция-pH. У здорового человека реакция каловых масс нейтральная и составляет от 6,8 до 7,6. У грудных детей она кислая, обусловленная особенностями питания. Слабощелочная реакция возникает из-за *нарушения* процесса *пищеварения в тонком кишечнике*; щелочная – при *запорах, неспецифическом язвенном колите, нарушении переваривания пищи в желудке, недостаточности секреторной функции поджелудочной железы, повышенной секреции в толстом отделе кишечника;* резкощелочная – возникает на фоне *гнилостных явлений*; кислая – вызывается недостаточным всасыванием жирных кислот в *тонком отделе кишечника*; резкокислая – при *диспепсических патологиях*.

Жирные кислоты. После приема пищи наш организм должен усвоить 90-98% жира. Поэтому при нормальном процессе пищеварения у здорового человека стул не должен содержать соли жирных кислот и нейтральный жир. Значительный показатель жирных кислот и нейтрального жира указывает на *стеаторею*. Такое возможно из-за снижения активности пищеварительного фермента при *панкреатите*, недостаточного поступления желчи при патологии *желчного пузыря*.

Эритроциты. При осложненных *кровотечениях, язвах желудка, двенадцатиперстной кишки* могут быть обнаружены эритроциты (кровь). Когда пища проходит по участкам ЖКТ, пораженным опухолями, происходит травмирование оболочки, выделяется небольшое количество крови. Анализ на скрытую кровь помогает выявить опухоли на ранней стадии. Также целостность кишечника могут нарушать гельминты.

Мыла. Допускается незначительное количество мыл в анализе. Если же показатель сильно превышает норму, то это говорит о недостаточности переваривания пищи желудком и всасывании тонкой кишкой. Как правило, это отклонение встречается при развитии *желчнокаменной болезни, панкреатите*.

Белок. Его наличие свидетельствует о развитии воспалительного процесса в пищеварительном тракте: *колите, панкреатите, энтерите, гастрите, проктите, язве, раке, полипозе*. При выявлении этого элемента нельзя поставить диагноз, но в сочетании с болевыми ощущениями в подреберье, под ложечкой, зловонным стулом, тошнотой, вздутием живота с большой долей достоверности можно предположить наличие *панкреатита*.

Бактерии. О нарушении микрофлоры кишечника может свидетельствовать большое количество йодофильных бактерий, дрожжеподобных грибов и других микроорганизмов в кале. Правда, обнаружение бактерий в стуле не всегда указывает на какую-то патологию. При диагностировании следует обращать внимание на питание, которое было перед сдачей анализа.

Билирубин. У взрослого человека билирубин в кале может быть обнаружен из-за нарушения микробной флоры после приема *антибактериальных препаратов*, при тяжелом *дисбактериозе* (синдром избыточного бактериального роста в толстом кишечнике).

Эпителий. Нормальным показателем для копрологического анализа является отсутствие эпителия в кале. При обнаружении соединительной ткани можно предположить серьезные нарушения желудочного пищеварения: *язвы, эрозии, опухоли*.

Слизь призвана защищать кишечник от воздействия кислот и щелочей. Присутствие слизи в кале указывает на *инфекционный* или *воспалительный процесс* в кишечнике.

Лейкоциты. В норме практически не обнаруживаются, но встречаются при воспалительных процессах в толстой кишке: *дизентерии, неспецифическом язвенном колите, туберкулезе толстой кишки*.

Есть и специфические исследования патологий в ЖКТ, без которых постановка правильного диагноза невозможна.

Кальпротектин – анализ на этот показатель позволяет обнаружить *воспалительный процесс в кишечнике, болезнь Крона, язвенный колит* на ранних стадиях, присутствие *норо-* и *аденовирусов*, развитие *новообразований, дивертикулов*.

Пируваткиназа М2 – онкомаркер, использующийся для скрининга опухолей ЖКТ: *карциномы желудка, пищевода* и других видов *рака*.

Я перечислила некоторые показания в анализе кала, по которым опытный врач может судить о состоянии желудочно-кишечного тракта и дать конкретные рекомендации. Немаловажную роль для постановки диагноза, безусловно, играют и другие клинические исследования, равно как и жалобы пациента.

Как собрать биоматериал

Для исследования берут свежевыделенный кал, полученный самопроизвольно (без клизм и свечей) за одну дефекацию, из нескольких мест в объеме неполной столовой ложки. Если нет возможности для быстрого проведения анализа, то во избежание изменений под действием ферментов и микрофлоры материал можно хранить до исследования в холодильнике, но не более 10-12 часов от момента дефекации. Для бактериологического и паразитологического исследования используют только свежевыделенный кал.

На что обратить внимание

Не стесняйтесь заглянуть под крышку унитаза, ведь то, что вы там увидите, может дать ценную информацию и предупредить развитие многих недугов. Состояние кала в унитазе – показатель нашего здоровья.

Нормальный акт дефекации должен осуществляться 1-2 раза в сутки. В некоторых случаях – 1 раз в два дня. Количество выделяемого за сутки кала зависит от состава принятой накануне пищи и может колебаться от 150 до 300 г. Преобладание животных белков в рационе будет способствовать уменьшению количества, а употребление растительной пищи – увеличению.

Если вы считаете, что питаетесь сбалансированно, но при этом суточное количество кала возросло, врач может предположить у вас нарушение всасывания, желчеотделения, поражение поджелудочной железы и назначить обследования и лечение.

Уменьшение суточного количества кала чаще развивается при хронических запорах.

Форма и консистенция кала зависят от процентного содержания воды. В норме он должен быть в виде колбаски, иметь однородную консистенцию.

При увеличении процентного содержания воды из-за усиления перистальтики кишечника (недостаточное всасывание воды), обильном выделении стенкой кишечника воспалительного экссудата и слизи кал становится неоформленным, кашицеобразным или жидким.

При постоянных запорах бывает так называемый «овечий кал» – излишне плотный, в виде небольших шариков. При сужении нижнего отдела сигмовидной и прямой кишки кал приобретает «лентовидную» форму или форму «карандаша».

Если кал плавает в унитазе и не тонет, значит, в нем содержится слишком много газов или неусвоенного жира.

Чтобы не было проблем с испражнениями, постарайтесь увеличить количество клетчатки до 20 г в сутки. Для примера скажу, что в одном яблоке или груше содержится около 5 г клетчатки. Не забывайте о питьевом режиме. Достаточное количество воды обеспечит комфортное продвижение кала по прямой кишке.

Желудок. Максимальная активность этого органа наблюдается с 7 до 9 часов утра. Выделению желудочного сока способствуют холод, приправы, кофеин, никотин, а препятствуют – тепло, масло, сахар.

Симптомы, на которые надо обратить внимание: потеря аппетита, боль в области желудка, головная боль, иногда скачки температуры, расстройство желудка.

12-перстная кишка – ее еще называют печкой всего организма. Это очень важный орган пищеварительной системы, где проис-

ходит «разогревание» всего организма благодаря биохимическим процессам. При патологии 12-перстной кишки человек теряет аппетит, испытывает ноющие боли, зябнет.

Поджелудочная железа. При *хроническом панкреатите* обычно наступают слабость, быстрая утомляемость, которая нередко осложняется нервно-психическими нарушениями. Обострения часто возникают на фоне психоэмоционального напряжения или физического переутомления. Больным категорически запрещаются резкие движения, сотрясения, бег, прыжки, способствующие повышению внутриутробного давления, носить тугие пояса, ремни. Желательно отказаться от употребления бобовых, белокочанной капусты, так как эти продукты вызывают брожение и усиление газообразования в кишечнике. Не рекомендуется есть при переутомлении, курить, принимать повторно разогретую пищу.

Печень – самая большая многофункциональная пищеварительная железа, которая удаляет вредные вещества из организма, вырабатывает желчь, способствует всасыванию жиров в тонком кишечнике и нейтрализует соляную кислоту, регулирует содержание глюкозы в крови, накапливает питательные вещества, витамины, железо. Если печень забита камнями, нарушается обмен веществ. При неблагополучии в этом органе ощущаются сухость во рту, боль в правом подреберье, невозможность наклониться.

Желчный пузырь накапливает желчь и регулирует ее движение. Признаки проблем: бледный, землистый цвет лица, горечь во рту, боль под печенью, в боках, ощущение сжатия головы и подбородка, горячие ступни, озноб, потливость, опухание желез под мышками, боли в бедрах, коленях и суставах.

Любовь ПЕЛЕПЕЦ,
врач-лаборант высшей категории
клинической лабораторной
диагностики Московского областного
научно-исследовательского клинического института
им. М.Ф. Владимирского.

«УБИТЬ ДВУХ ЗАЙЦЕВ»

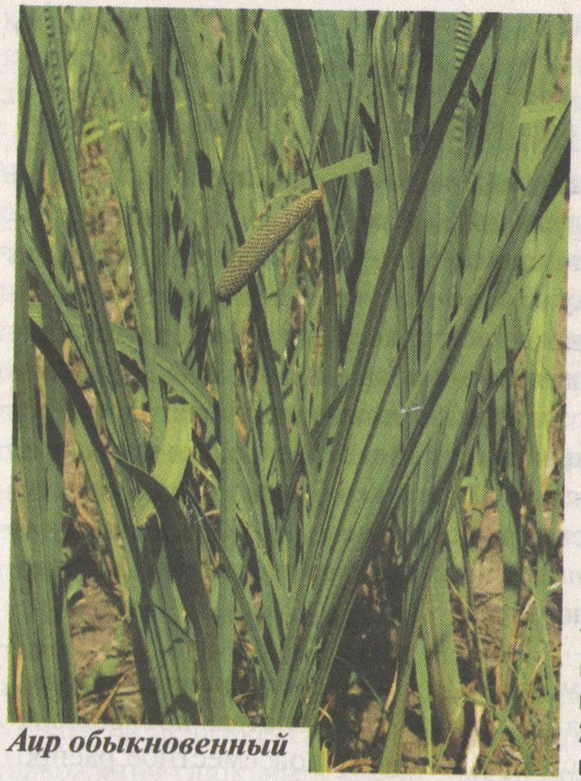
Болезни ЖКТ, кожная сыпь, шелушение, морщины

Все косметические процедуры, такие как маски, массаж и прочее, необходимы для поддержания кожи лица в хорошем состоянии. Но, как говорят математики, «это условие необходимое, но не достаточное», поскольку важное значение имеет состояние всего организма в целом и прежде всего желудочно-кишечного тракта. В частности, при нарушении секреторной и моторной функции кишечника, приводящей к запорам, на коже лица может появиться мелкая сыпь, похожая на крапивницу. Надо сказать, что при многих заболеваниях желудка (гастриты, язвенная болезнь) кожа лица теряет свою эластичность, становится менее гладкой, ухудшается ее цвет. Именно поэтому начните с восстановления функций кишечника, тогда и цвет лица вас порадует.

Особый интерес в этом плане представляет **лапчатка гусиная**. Эта неказистая с виду трава, о целебных свойствах которой знает далеко не каждый, несмотря на почти повсеместное распространение, является главным компонентом сборов при лечении не только *ЖКТ*, но и успешно применяется при *пародонтозе* (в виде полосканий и ванночек для полости рта), при *хроническом воспалении желчного пузыря*. Далее идет лист **березы**, который *улучшает моторику кишечника*. А теперь перечислю остальные растения: лист **брусники**, **буквица** лекарственная, **душица** обыкновенная, **одуванчик** лекарственный (корень, лист), **подорожник** большой, лист **смородины** черной, **спорыш**, **шалфей** лекарственный, **льнянка** обыкновенная, **кипрей** узколистный, **полынь горькая** и **полынь обыкновенная** (чернобыльник), **сныть**, **тмин**, **укроп** посевной, **череда** трехраздельная, **тимьян** ползучий.

Можно использовать каждую траву по отдельности, а можно приготовить сбор из имеющихся у вас в наличии трав, взяв все поровну.

1 ст. ложку сбора залить стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 1,5 месяца.



Аир обыкновенный

Для примера приведу состав сборов, применение которых способствует *улучшению работы кишечника.*

Сбор №1.

Крушина ольховидная (кора), **анис** обыкновенный (плоды) – по 2 части; **тысячелистник** обыкновенный (трава), **солодка** горькая (корень) – по 1 части.

1 ст. ложку сбора залить стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, не менее часа, процедить. Принимать по полстакана настоя 2 раза в день за 20-30 минут до еды.

Сбор №2.

Аир болотный (корневище), **мята** перечная (трава), **крапива** двудомная (лист)– по 2 части; **крушина** (кора) – 3 части; **валериана** лекарственная (корень) – 1 часть.

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, выдержать на слабом огне или на водяной бане 30-40 минут, но не кипятить, остудить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20-30 минут до еды.

Сбор №3.

Крушина (кора) – 5 частей; **вахта** трехлистная (лист), **тысячелистник** обыкновенный (трава), **тмин** обыкновенный (плоды) – по 2 части.

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, выдержать на слабом огне 15-20 минут, настаивать, укутав, 1,5-2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Выбирая рецепт, который вас устраивает больше всего, надо помнить, что каждое растение обладает довольно широким спектром действия, следовательно, может быть использовано и для улучшения состояния кожи лица в виде косметической маски. Так, например, трава **чабреца** обладает *регенерирующими* свойствами и способствует *восстановлению клеток кожного эпителия,* что особенно актуально при истонченной коже лица. А **мята** – прекрасное средство для *разглаживания морщин, повышения тонуса кожи*. **Череда** трехраздельная *убирает «мешки» под глазами*. **Одуванчик** и **тысячелистник** *улучшают состояние кожи и цвет лица*. Таким образом мы «убиваем сразу двух зайцев» – нормализуем работу кишечника и очищаем кожу лица от сыпи, возвращая ей здоровый цвет.

Насыпьте в миску 1 ст. ложку измельченного сырья и постепенно вливайте туда крутой кипяток до получения кашицы. Дайте траве запариться, после чего наложите на очищенную кожу лица на 20 минут. Смойте маску теплой водой.

Надо сказать, что практически ни один недуг не проходит бесследно, так, при *хронических заболеваниях желудка* кожа становится шершавой, менее упругой, приобретает пепельный оттенок. И решать эти проблемы мы тоже будем при помощи лекарственных растений.

Береза повислая (лист) применяется при лечении *гастритов, колитов*, обладает *противовоспалительными, антисептическими, регенерирующими* свойствами.

Брусника обыкновенная (ягоды) применяется при лечении *гиперацидных гастритов, обладает антисептическими, противовоспалительными* свойствами.

Буквица лекарственная (трава) незаменима при лечении *гастритов*, обладает *противовоспалительными* и *седативными* свойствами.

Душица обыкновенная (трава) применяется при лечении *гиперацидного гастрита*, обладает *противовоспалительными, болеутоляющими* и *седативными* свойствами.

Земляника лесная (лист, ягоды) применяется при лечении *гастритов*, обладает *противоязвенными* свойствами.

Крапива двудомная (лист) обладает *противовоспалительными, кровоостанавливающими* свойствами.

Зверобой продырявленный имеет *антисептические, противовоспалительные, регенерирующие* свойства, незаменим при лечении болезней *ЖКТ* и *кожи*.

Одуванчик лекарственный *улучшает секреторную функцию желудка*, применяется при лечении *анацидного гастрита*.

Подорожник большой (лист) обладает *регенерирующими, седативными, противовоспалительными* свойствами.

Ромашка безъязычковая (цветки) благодаря седативным свойствам применяется при лечении *гастритов*, устраняет *желудочные спазмы, снимает боль*.

Сушеница топяная (трава), **горец** птичий (спорыш) применяются при лечении *гастритов* и *язвенной болезни желудка*, имеют *регенерирующие, седативные, болеутоляющие* свойства.

Таволга вязолистная (трава) применяется при лечении *анацидного гастрита,* обладает *регенерирующими, седативными* свойствами.

Хмель обыкновенный (шишки) оказывает *седативное, болеутоляющее, регенерирующее* свойства, применяется при лечении *гастритов*.

Сушеница топяная

Шалфей лекарственный (трава) имеет *противовоспалительные, спазмолитические, болеутоляющие, седативные* свойства, применяется при лечении *гиперацидных гастритов*.

Укроп огородный (семена) применяется при лечении *гиперацидных гастритов*, обладает *болеутоляющим* и *противовоспалительным* действием.

Черника обыкновенная (лист, ягоды) оказывает *регенерирующее, противовоспалительное* действие, применяется при лечении *гастритов*.

Чабрец (трава) имеет *седативные, регенерирующие* свойства.

Из этого списка растений каждый может подобрать себе индивидуальный сбор.

Сбор №1.

Зверобой продырявленный – 3 части; **чабрец**, **шалфей** лекарственный, **сушеница** топяная (трава) – по 2 части; **подорожник** большой (лист) – 1 часть.

Сбор №2.

Зверобой продырявленный – 4 части; **хмель** (шишки) – 3 части; **кипрей** узколистный, **спорыш** (трава), **черника** обыкновенная (лист) – по 2 части.

Все компоненты перемешать, 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка, укутав, настаивать 2 часа, процедить. Это доза на 2 дня. В день выпивать по 1 стакану настоя в 3-4 приема за 15-20 минут до еды. Курс лечения – 1,5 месяца.

Как вы уже заметили, основу каждого сбора составляет зверобой. Я очень люблю это растение за его целебные свойства. Кстати, из него можно приготовить масло для наружного и внутреннего применения.

Поставьте 100 мл растительного масла на водяную баню, нагрейте. Зверобой измельчите в кофемолке и аккуратно высыпьте туда 1 ст. ложку травы, постоянно помешивая. Выдержите на водяной бане 15 минут, остудите и процедите через двойной слой марли. Принимать по 1 дес. ложке 1раз в день – утром натощак в течение 1-1,5 месяца.

С косметической целью можно готовить масла на основе разных трав. Все зависит от того, какую цель мы преследуем. Полученное средство будет «работать» еще лучше, если добавить в него несколь-

ко капель ретинола ацетата (витамина А). Использовать косметический препарат можно для смягчения кожи лица, питания кожи, а также во время косметического массажа. Безусловно, подобная продукция продается в парфюмерных магазинах, но стоит слишком дорого. Если вы решили сделать, например, зверобойное масло для лечения гастрита, то можете отлить в отдельную посуду небольшое количество, добавив компоненты косметического действия, чтобы получить великолепное средство для лица. Так что выгода очевидна: вы сами подбираете для себя необходимые ингредиенты, вкладываете частичку души (непременное условие) и получаете лечебный эффект одновременно изнутри и снаружи.

И в заключение хочу поделиться собственным опытом лечения гастрита. В свое время, будучи студенткой МГУ, я «заработала» себе гастрит и почти все студенческие годы мучилась приступами болезни, которые регулярно повторялись осенью и весной. Лекарства никакие не помогали, пока мне не довелось проконсультироваться с очень хорошим, опытным врачом, которая предложила мне такой рецепт:

15 г прополиса натереть на мелкой терке. Пачку сливочного масла 200 г растопить на водяной бане и, постоянно помешивая, всыпать постепенно прополис. Варить до получения однородной массы. Снять с огня, остудить и поставить в холодильник. Принимать по 1 ч. ложке утром строго натощак, стараясь даже не запивать водой.

Это было несложно, так как масса застывала, и я просто глотала ее как пилюлю. Так я лечилась примерно месяц, после чего стала себя лучше чувствовать, а кожа приобрела здоровый цвет. Лицо стало нежным и румяным, как у ребенка. Собственно говоря, оно у меня таким и было до болезни. Таким образом, я опять-таки «убила двух зайцев» сразу: и желудок вылечила (который, надо сказать, практически больше не болел), и лицо сделала себе таким, что мне многие завидовали. Так что будем «убивать виртуальных зайцев»!

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.
Фото Павла Ефремова.

ДАРЫ ПОЗДНЕЙ ОСЕНИ

Полезные свойства фруктов и ягод

«Предупреждение Плюс»: На календаре – октябрь. А это значит, что скоро вновь завьюжит, закружатся в воздухе холодные снежинки, ударят крепкие морозы. И как же здорово полакомиться в зимнюю пору вкусным вареньем, полезным желе или джемом, заранее приготовленными запасливыми хозяйками. Сейчас еще не поздно пополнить свои домашние припасы.

С полезными свойствами фруктов и ягод, а также с некоторыми рецептами их приготовления знакомит наш постоянный автор, врач-терапевт, кандидат медицинских наук Тамара Ивановна БОРКУНОВА.

Груша

Груша, известная с доисторических времен, в Россию пришла из Византии, а в Подмосковье ее стали разводить с XVI века. Созревает с августа по октябрь. Ее плоды, содержащие витамины С, В, B_6, сахара, пектин, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества и микроэлементы, обладают *противомикробным, обезболивающим, закрепляющим, вирусонейтрализующим, мочегонным, жаропонижающим* свойствами. Свежие фрукты применяют при почечных недугах (*мочекаменная болезнь, воспаление почек),* заболеваниях мочевого пузыря *(цистит, злокачественные образования*), *колитах*, сопровождающихся поносами.

Не рекомендуется пациентам с хроническими запорами.

С помощью соковыжималки можно приготовить **грушевый** сок.

Полезно пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день, при желании добавляя 1 ч. ложку меда, через 1-2 часа после еды.

Рецепт супа из свежих фруктов

Нам понадобится по 50 г **груш, персиков, яблок, кизила**, 50 мл 10%-х сливок, 20 г риса и 500 мл воды.

Фрукты промойте, очистите от кожицы, которую потом положите на 5-10 минут в кипящую воду, затем настаивайте 30 минут, процедите.

В отвар по вкусу добавьте мед, нарезанные дольками яблоки и груши и поварите еще 5-10 минут. После этого положите порезанные персики, кизил и доведите до кипения. Подавайте с отварным рисом и сливками.

Рецепт салата из тыквы с грушей

Понадобится 100 г **тыквы**, 50 г **груши**, 50 мл обезжиренного йогурта, 2 **грецких ореха**.

Тыкву очистить, удалить семена, а мякоть натереть на крупной терке. Грушу нарезать соломкой, смешать с тыквой, заправить йогуртом и посыпать измельченным грецким орехом.

Рецепт грушевого лимонада

На 200 мл напитка нам потребуется 50 мл грушевого сока, 10 мл лимонного сока, 40 мл сахарного сиропа (20 г сахара + 20 мл теплой кипяченой воды, смешать и растворить), 100 мл минеральной воды.

В приготовленную емкость влить соки, сироп, размешать и добавить газированную охлажденную воду.

Виноград

В ряду культурных растений виноградная лоза стоит на одном из самых видных мест, и уже не одно тысячелетие человек занимается изучением этой благородной культуры.

В ягодах винограда содержатся различные органические кислоты – винная, яблочная, лимонная, щавелевая, муравьиная, янтарная, фосфорная, салициловая, кремниевая и другие; много сахаров – глюкозы, фруктозы; гликозидов – многодельфинин и дидельфинин; дубильных веществ; микро- и макроэлементов – калий, кальций, натрий, фосфор, магний, марганец, рубидий, бром, бор, йод, фтор. Виноград является богатым источником витаминов А, B_1, B_2, B_6, B_9, B_{12} С, РР, обладает высокой калорийностью.

В современной медицине **ампелотерапия** (виноградолечение) применяется при заболеваниях сердца, легких, бронхов, почек, печени, подагры, истощении нервной системы, гипертонии, малокровии, эндокринных болезнях щитовидной железы. Виноград оказывает *тонизирующее, бактерицидное, мочегонное, слабительное, потогонное, отхаркивающее и общеукрепляющее* действие. Повышает тонус сердечной мышцы, снижает артериальное давление и уровень холестерина.

Кроме того, поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме, улучшает пищеварение и обменные процессы, повышает качество материнского молока.

Целебными свойствами обладают листья винограда, содержащие так же, как и ягоды, большой набор полезных веществ. Настой из них применяют при полоскании горла при *ангине*, в виде аппликаций при кожных заболеваниях (*дерматит, экзема*).

Настой листьев винограда для полоскания горла

1 ст. ложку сухих листьев заварить 300 мл кипятка, настоять 30-40 минут, процедить. Полоскать горло теплым раствором 2-3 раза в день, желательно после приема пищи в течение 5-7 дней.

Осенью в виноградный сезон начинайте употреблять

по 200-300 г винограда в сутки, постепенно увеличивая объем до 1-1,5 кг в сутки (по 400-450 г на разовый прием). Курс – 1,5 месяца в сезон.

После того, как поели виноград, прополощите полость рта щелочным раствором, чтобы сохранить эмаль зубов. Готовится он очень просто:

1/3 ч. ложки питьевой соды растворите в 100 мл воды.

Внимание! Виноград не рекомендуют употреблять при ожирении, язвенной болезни, сахарном диабете, воспалении кишечника.

Рецепт пюре из репы с виноградом

Нам понадобится: 150 г **репы**, 100 г **винограда**, 15 г сливочного масла, сахар по вкусу.

Репу мелко нарезать и потушить в масле до готовности, остудить и добавить виноград, предварительно вынув косточки, перемешать, добавить сахар.

Рецепт коктейля

На 200 мл напитка нужно: по 50 мл **гранатового** и **виноградного** соков, охлажденного (нерастворимого) черного кофе, взбитых сливок, 15 г лимона.

Все ингредиенты смешать в миксере или шейкере, подать в бокале, украсив долькой лимона.

Айва

Лечебными свойствами обладают не только ее плоды, созревающие в октябре-ноябре, но также семена и листья. Плоды желтого цвета собирают зрелыми, семена заготавливают при обработке плодов (при разрезании вынимают семена и сушат их на воздухе под навесом). Листья айвы высушивают под навесом или в сушилке при температуре 40-50°С. Семена и листья хранят в плотно закрытой деревянной или стеклянной таре, срок годности – 1 год.

Айва обыкновенная — цветки

Айва обладает *обволакивающим, общеукрепляющим, мочегонным, противоязвенным, вяжущим, антибактериальным* действием. Ее спелые плоды употребляют при *малокровии (анемии)*, так как они содержат большое количество железа; при *сердечно-сосудистых заболеваниях* из-за большого содержания калия и маг-

Айва обыкновенная — плоды

ния. Айву также используют при лечении болезней легких *(хронический бронхит, туберкулез, пневмония)*. Желчегонный эффект ее плодов является показанием при лечении *заболеваний печени и желчного пузыря*.

Не рекомендуется употреблять при запорах, беременным женщинам, кормящим матерям и людям с высокой свертываемостью крови.

При *язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах с повышенной секрецией* советую следующий рецепт:

возьмите по 20 г листьев **айвы,** цветков **ромашки аптечной, календулы, зверобоя продырявленного,** листьев **земляники,** цветков **липового цвета** и 10 г измельченного корня **валерианы.**

Все компоненты смешайте, пересыпьте в стеклянную посуду, закройте крышкой, храните в темном, сухом и прохладном месте.

1 ст. ложку смеси залейте 500 мл кипятка, поставьте на медленный огонь, прокипятите 5-7 минут, настаивайте 2-3 часа, процедите, храните в холодильнике.

Принимайте по 100-150 мл 3-4 раза в день в теплом виде, добавляя по вкусу мед, через 1,5 часа после еды в течение 6-8 недель, перерыв – 1-1,5 месяца. Курсы повторять 2-3 раза в год.

Еще несколько вкусных блюд из **айвы**.

Рецепт супа из свежих фруктов

Возьмите **айвы, груши** и **яблок** – по 20 г, сметаны или сливок – 20 мл, риса – 10 г, воды – 300 мл.

Фрукты почистите, кожицу залейте горячей водой, варите 10 минут, настаивайте 20 минут, процедите. В отвар вначале положите нарезанную дольками айву, покипятите 5 минут, затем добавьте так же нарезанные дольками грушу и яблоки, сахар по вкусу и варите еще 10 минут. Подавайте с отварным рисом, 15%-й сметаной или 10%-ми сливками.

Рецепт пюре из айвы

Нам понадобится 500 г спелых плодов **айвы** и 250 г сахара.

Айву запечь или отварить, очистить и протереть; смешать с сахаром по вкусу, нагреть до полного растворения сахара, дать закипеть и выключить, остудить. Подавать со сметаной.

Компот из айвы

Плоды айвы протереть чистой салфеткой, чтобы удалить пушистый налет, тщательно вымыть, тонко очистить кожицу, разрезать на 4 части, удалить сердцевину с семенами, нарезать тонкими ломтиками и разложить в заранее приготовленные чистые стеклянные банки.
Затем залить их кипящим сиропом (на 1 л воды понадобится 1 кг сахара). Этого сиропа хватит на 5 банок емкостью 0,8 л. После чего стерилизовать 25 минут, закрыть крышками и закатать.

Инжир

Инжир еще называют фиговым деревом или смоковницей обыкновенной.

Повышенное содержание калия в инжире помогает при *сердечно-сосудистых* заболеваниях, а фермент **фицин** разжижает кровь. Поэтому его рекомендуют при склонности к *тромбозам* и *венозной недостаточности*. Инжир также употребляют для *улучшения пищеварения*; в качестве *слабительного, мочегонного, потогонного и отхаркивающего* средства, при *болезнях почек и мочевыводящих путей*.

В инжире содержится много клетчатки, поэтому его нельзя употреблять при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Из-за повышенного содержания сахара — при сахарном диабете, из-за наличия щавелевой кислоты — при подагре.

Сушат инжир в сушилке при температуре 40-50°С, предварительно тщательно их промыв. Хранить лучше в матерчатых мешках или стеклянных банках в сухом прохладном месте.

В сезон рекомендуется съедать по 200 г свежих плодов в день, можно со свежезаваренным чаем.

Еще один рецепт использования плодов инжира.

Плоды инжира протереть через металлическое сито, полученную массу развести кипяченой водой комнатной температуры в пропорции 2:1, где 2 части – инжира, 1 – воды. Затем отжать через 3-4 слоя марли. Принимать по 100 мл, добавляя по вкусу мед, 3 раза в день за 30-40 минут до еды в течение 10-12 дней, 7 дней перерыв и курс повторить.

При *простудных заболеваниях*, сопровождающихся *кашлем*, *повышением температуры*, рекомендую

добавлять в 200 мл теплого молока в сезон сок инжира (40-50 мл); в зимний период – 4-5 сушеных плодов. Вымыть плоды инжира, добавить в приготовленное молоко, довести до кипения, настоять 1 час. Пить маленькими глотками в теплом виде. Курс лечения – 7-10 дней.

Рецепт салата с инжиром

Инжир – 100 г, **свекла** – 300-400 г, зелень **петрушки** – 50 г, сок **лимона** – 30 мл, обезжиренный **йогурт** – 50 мл.

Свежий инжир и свеклу порежьте, зелень измельчите и все смешайте. Полейте соком лимона и заправьте йогуртом. Выложите в салатницу и посыпьте сверху зеленью.

Десерт с инжиром

200-250 г сушеного инжира промойте и размочите в теплой воде в течение 30 минут, дайте стечь и порежьте кубиками. Добавьте 100 г измельченных грецких орехов, 100 мл 10%-й сметаны, смешайте с 2 ст. ложками меда и оставьте на ночь в холодильнике.

Фото Павла Ефремова.

«Предупреждение Плюс»: На вопросы читателей отвечает юрист Евгения РАХТЕЕНКО.

Юридическая консультация

Собственное или семейное

«Очень порадовала новая рубрика «Согласно букве закона», где на вопросы читателей отвечает профессиональный юрист Е.А.Рахтеенко, – пишет В.Г.Безуглова из Ростова-на-Дону. Большое спасибо за новый глоток воздуха. У меня такой вопрос к Евгении Александровне: Внук имеет семью. Два года назад он получил в дар садовый участок с домиком и сейчас его продал. Деньги за проданный участок считаются его собственными или семейными?»

В части 1 статьи 36 Семейного кодекса РФ четко сказано, что любое имущество, которое один из супругов приобрел во время совместной жизни путем дарения или же безвозмездной сделки, является исключительно его индивидуальной собственностью. Соответственно, если вашему внуку подарили садовый участок с домиком в период брака, это является его собственностью, которой он вправе распоряжаться по своему усмотрению, в том числе и продать. Для избежания в будущем судебных разбирательств следует сохранять документы, подтверждающие тот факт, что имущество было получено в дар.

Разделу не подлежит

«Дочка собирается разводиться с мужем. Составили договор о разделе имущества, вписав туда и личные вещи, принадлежавшие каждому из них до брака, и полученные в подарок во время брака. Однако нотариус отказалась заверять соглашение, сказав, что ни личные вещи, ни подарки вносить в договор не надо. Права ли она?» – спрашивает Зинаида Ивановна Смольникова из Оренбурга.

Пунктом 1 ст. 36 Семейного кодекса РФ установлено, что имущество, полученное одним из супругов во время брака в дар, является его собственностью.

Личные вещи каждого супруга остаются у своих хозяев.

Вещи, которые не подлежат разделу при расторжении брака:

1. Те, что принадлежали супругам до брака.
2. Полученные в дар или наследство.
3. Полученные путем равноценного обмена – например, квартира, доставшаяся жене и приватизированная ею.
4. Необходимые одному из супругов в его профессиональной деятельности или полученные им в результате интеллектуальной деятельности – патенты, открытия, романы, скульптуры и другое.
5. Также не делятся муниципальные, служебные и ведомственные квартиры, так как они не принадлежат супругам. Если квартира была приватизирована на мужа, она считается его собственностью, но суд может разрешить жене проживать в ней, если она там зарегистрирована.

В соответствии с действующим гражданским законодательством РФ нотариус права, личные вещи, а также подарки в брачный договор вносить не нужно, так как законодатель уже предусмотрел, что они при разделе совместно нажитого имущества не подлежат разделу.

Регистрироваться не обязательно

«Моя бездетная старшая сестра, недавно ушедшая из жизни, оставила внуку завещание на свою однокомнатную квартиру, – читаем в письме З.Т.Ховриной из Камчатского края, – обязательно ли внуку нужно будет прописываться в этой квартире или он может владеть ею на правах собственности, не прописываясь?»

Вашему внуку необходимо вступить в права наследования по завещанию не позднее шести месяцев после смерти наследодателя. После получения свидетельства о праве на наследство и регистрации права собственности на квартиру ему не обязательно в ней регистрироваться.

В соответствии с нормами Гражданского кодекса РФ собственник вправе по своему усмотрению распоряжаться принадлежащим ему имуществом.

18 метров на человека

«Живу с сыном, дочкой и двумя внуками в двухкомнатной неприватизированной квартире. В скором времени наш дом собираются сносить. Могут ли нам выделить две квартиры: одну на меня, дочку и внуков и вторую на сына? И если да, то что для этого необходимо сделать?» – спрашивает М.Б. Листьева из Москвы.

Согласно статье 86 Жилищного кодекса РФ при сносе аварийного жилья наниматели муниципальных квартир из них выселяются и расторгается договор найма.

Если дом, в котором находится жилое помещение, занимаемое по договору социального найма, подлежит сносу, выселяемым из него гражданам органом государственной власти или органом местного самоуправления, принявшими решение о сносе такого дома, предоставляются другие благоустроенные жилые помещения по договорам социального найма.

Гражданам предоставляется новая жилплощадь с обязательным заключением нового договора, в который включаются все зарегистрированные в предыдущей квартире, в том числе несовершеннолетние дети.

Предоставляемое гражданам в связи с выселением по основаниям, которые предусмотрены ст. 86-88 Жилищного кодекса РФ, другое жилое помещение по договору социального найма должно быть благоустроенным применительно к условиям соответствующего населенного пункта, равнозначным по общей площади ранее занимаемому жилому помещению, отвечать установленным требованиям и находиться в границах данного населенного пункта. Однако, поскольку ваша квартира не приватизирована, гарантии, что вы останетесь проживать в том же районе, где жили раньше, нет.

В случаях, предусмотренных федеральным законом, гражданам, которые состоят на учете в качестве нуждающихся в жилых помещениях или имеют право состоять на данном учете, жилые помещения предоставляются по нормам предоставления. Так, например, в Москве норма предоставления составляет 18 квадратных метров. Независимо от того, какой была площадь жилья в сносимом здании, площадь нового будет предоставлена из расчета 18 метров на одного проживающего.

Что касается выделения вам двух квартир, то сейчас это зависит от решения Департамента городского имущества Москвы и управы района.

Наказали справедливо

Вопрос из Краснодарского края от семьи Чайкиных: «Наш друг семьи - частный предприниматель имеет небольшой продуктовый магазинчик. Недавно его посетили товарищи из налоговой инспекции и потребовали предъявить все документы на алкогольную продукцию. Друг сказал, что они хранятся у него дома, позвонил жене, и та буквально через полчаса привезла все необходимые документы, и оказалось, что они в полном порядке. Однако нашего друга все равно наказали – наложили достаточно крупный штраф. Не понимаем, за что?».

Деятельность, связанная с оборотом алкоголя, требует наличия лицензии. На всю продаваемую алкогольную продукцию продавец обязан иметь следующие сопроводительные документы: товарно-транспортная накладная; копия справки, прилагаемой к грузовой таможенной декларации для импортируемой алкогольной продукции; копия справки, прилагаемой к товарно-транспортной накладной на алкогольную продукцию, производство которой осуществляется на территории Российской Федерации. К тому же следует иметь заверенные копии договоров и лицензий от поставщиков алкогольной продукции, чтобы была возможность предъявить их по первому требованию клиента или контролирующего органа. Соответственно, указанные выше документы либо оригиналы, либо надлежащим образом заверенные копии должны находиться в месте реализации алкогольной продукции.

Проверки предпринимателей осуществляются по графикам налоговой инспекции, иногда вместе с правоохранительными и другими контролирующими органами. Они могут быть и внеплановыми, на основании оперативной информации о нарушении законодательства, регулирующего розничный оборот алкогольной продукции, непосредственно в торговых точках.

Проверке подлежат документы, подтверждающие легальность производства и оборота алкогольной продукции. Помимо наличия лицензии, может быть проверено соблюдение правил розничной продажи алкоголя, в том числе маркировка, упаковка, хранение.

По результатам проверок составляется акт в двух экземплярах, в котором отражаются выявленные правонарушения со ссылками на нормативные акты, требования которых не были соблюдены. Акт подписывается всеми лицами, участвовавшими в проверке, а также индивидуальным предпринимателем (его представителем) или законным представителем юридического лица.

По факту выявленного в ходе проверки правонарушения, за которое КоАП РФ предусмотрена административная ответственность, налоговый инспектор немедленно составляет протокол об административном правонарушении. В том случае, если предпринимателя незаконно привлекли к административной ответственности, он вправе оспорить постановление о привлечении к административной ответственности в судебном порядке.

В настоящее время предприниматели, которые занимаются розничной продажей алкоголя, должны в обязательном порядке подключиться к Единой государственной автоматизированной информационной системе и направлять информацию о своих продажах в Службу Росалкогольрегулирования. В случае если предпринимателем не выполняются указанные выше требования, он будет привлечен к административной ответственности в соответствии с нормами КоАП.

Резюмируя вышесказанное, поскольку при проведении проверки не были предоставлены документы в соответствии с законодательством РФ, так как они отсутствовали в месте реализации алкогольной продукции, в отношении вашего друга правомерно был составлен протокол и применены меры административного характера.

Беспокоиться не о чем

Следующий вопрос – от Михаила Егорова из Тульской области: «В 2002 году мы с отцом приватизировали квартиру в совместную собственность, а сестре выплатили ее долю, и она подписала все необходимые бумаги, что претензий к нам не имеет. Отец умер в 2010 году, а сестра – два месяца назад. Может ли ее дочь предъявить какие-либо наследственные права на мою квартиру?»

В соответствии с гражданским законодательством РФ дочь вашей сестры не вправе претендовать на вашу квартиру, поскольку она принадлежит вам на правах собственности.

Без вашего согласия не разменяют

«Дочь с зятем собираются разменять нашу двухкомнатную неприватизированную квартиру на однокомнатную и комнату в коммуналке. Коммуналка, естественно, мне. Меня это не устраивает. Могут ли они разменять квартиру без моего согласия?» – задает вопрос Е.Н. Баранникова из Костромы.

Без вашего согласия произвести обмен неприватизированной квартиры невозможно, более того, для обмена необходимо получить согласие собственника жилого помещения. Жильцы такой квартиры не являются владельцами, следовательно, не могут ею распоряжаться самостоятельно без разрешения собственника, которым является муниципалитет.

Зависит от желания собственника

Вопрос от Елены Игоревны Кучеровой из Тюмени: «Дочь живет с мужчиной в гражданском браке. Он является собственником двухкомнатной квартиры. Может ли он прописать дочь к себе, если они не расписаны?»

Для того чтобы зарегистрировать на своей собственности вашу дочь, собственнику необходимо обратиться в ФМС или паспортный стол с соответствующим заявлением, к которому необходимо приложить копию и оригинал свидетельства о праве собственности на жилое помещение. В случае если собственником жилого помещения были предоставлены все необходимые документы и в регистрации было отказано, он вправе обратиться с соответствующим заявлением в суд.

В соответствии со ст. 209, 210 Гражданского кодекса РФ собственник вправе по своему усмотрению распоряжаться своим имуществом, в том числе он вправе зарегистрировать вашу дочь

по месту проживания. Наличие зарегистрированного брака в данном случае не требуется.

Мать внуков запрещает с ними общаться

И в заключение вопрос от Николая Вахтина из Иркутской области: «Бывшая жена нашего сына запрещает нам с супругой общаться с внуками. Что можно сделать в данной ситуации? Мы очень любим внуков и очень переживаем».

Согласно положениям ст. 55 Семейного кодекса РФ ребенок имеет право общаться с бабушками и дедушками, братьями и сестрами, другими родственниками. Степень родства закон при этом не указывает и не ограничивает. Под общением понимаются не только личные встречи, но и переписка, телефонные разговоры и так далее.

Статья 67 Семейного кодекса Российской Федерации регламентирует:

1. Дедушка, бабушка, братья, сестры и другие родственники имеют право на общение с ребенком.

2. В случае отказа родителей (одного из них) от предоставления близким родственникам ребенка возможности общаться с ним орган опеки и попечительства может обязать родителей (одного из них) не препятствовать этому общению.

3. Если родители (один из них) не подчиняются решению органа опеки и попечительства, близкие родственники ребенка либо орган опеки и попечительства вправе обратиться в суд с иском об устранении препятствий к общению с ребенком. Суд разрешает спор, исходя из интересов ребенка и с учетом мнения ребенка.

В случае невыполнения решения суда к виновному родителю применяются меры, предусмотренные гражданским процессуальным законодательством.

Если вам не дают общаться с внуками, в первую очередь необходимо обратиться в органы опеки и попечительства.

Калейдоскоп

Ожидается новая эпидемия свиного гриппа

Новая эпидемия так называемого свиного гриппа может ударить по планете с конца осени. Российские врачи не исключают, что нашумевший в свое время вирус H1N1, вызывающий наиболее масштабные эпидемии, может стать причиной повышенной смертности россиян этой зимой.

Заместитель директора НИИ гриппа по научной работе Людмила Цыбалова напомнила, что в последние годы было множество эпидемий гриппа, но основная доля смертельных исходов связана именно с этим вирусом.

Она также отметила важность вакцинирования, особенно людей из группы риска, в которую входят беременные женщины, лица пожилого возраста, те, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями легких, а также регулярно пользуется метро, в тоннелях которого создается благоприятная среда для распространения вируса.

Сыры повышают иммунитет

Американские ученые в ходе исследований выяснили, что в таких сортах сыров, как Грюйер и Эмменталь содержатся очень полезные для здоровья человека пропионовокислые бактерии, которые потребляют выделяемую другими бактериями молочную кислоту и продуцируют уксусную и пропионовую кислоты, оказывая таким образом благотворное воздействие на иммунную систему.

По мнению исследователей, употребление этих сыров способствует повышению защитных сил организма, восстановлению микрофлоры кишечника и, как следствие, увеличению продолжительности жизни.

Гигиена полости рта и онкология

Американские исследователи установили, что халатное отношение к гигиене полости рта, в том числе несвоевременное лечение стоматологических болезней, в частности, пародонтита, может привести к развитию онкологических заболеваний.

В результате исследований, в которых приняли участие более 65 000 человек, средний возраст которых составлял 68 лет, было установлено, что у людей, страдающих пародонтитом, риск развития рака пищевода на 14 % выше.

Ученые объясняют это тем, что пищевод находится в непосредственной близости от полости рта, следовательно, все патогенные организмы, которых при стоматологическом заболевании более чем достаточно, попадают в желудочно-кишечный тракт и могут запускать процессы, которые становятся причиной образования злокачественных опухолей.

Идеальный продукт для профилактики рака

Американские ученые считают, что авокадо может стать идеальным продуктом для профилактики рака. В последнее время этот плод стал очень популярен во всем мире, так как содержит много полезных веществ. Вместе с тем медики советуют обратить внимание на его кожуру. Именно в ней обнаружили гептакозан, который предотвращает рост раковых клеток, укрепляет сердце и сосуды.

Кожуру авокадо можно добавлять в горячие блюда и даже жарить на гриле, но выбирать следует только чистые плоды, без повреждений и пятен.

На смену инъекциям скоро придут спреи

Группа ученых из английского города Сандерленд заявила, что инъекции инсулина, которые диабетики вынуждены делать по четыре раза в день, скоро можно будет заменить специальным спреем, действующим точно так же, как и любое назальное средство от насморка – путем впрыскиваний в носовой проход.

По своему составу и медицинским показателям инсулин, входящий в спрей, ничем не отличается от традиционного препарата, однако в нем содержатся некоторые дополнения, дающие возможность использовать его эффективно именно через дыхательные пути.

Кроме этого, новый спрей разработан таким образом, чтобы человек смог за один раз получить точную дозу инсулина, не больше и не меньше.

В настоящее время спрей проходит клинические испытания, хотя ученые уже говорят о положительных результатах предварительных опытов.

Ходите, но только быстро

Для сохранения здоровья люди среднего возраста должны практиковать быструю ходьбу. По оценкам британской организации здравоохранения (PHE), людям от 40 до 60 лет максимальную пользу принесут прогулки именно в интенсивном темпе.

Всего 10 минут интенсивной ходьбы в день сокращают риск преждевременной смерти от заболеваний сердца на 15%. Однако по данным медиков, четверо из десяти людей среднего возраста не могут прошагать в быстром темпе даже десять минут. Подобная тенденция связана с гиподинамией, отсутствием привычки регулярно ходить пешком и пассивным времяпрепровождением в выходные дни.

Рекомендованный уровень нагрузки для людей от 40 до 60 лет – 150 минут активного движения в неделю. Этого достаточно, чтобы регулировать уровень кровяного давления, предотвратить диабет, появление лишнего веса, депрессии и нарушения опорно-двигательного аппарата.

Диагностика по фотографии

Всего у 5 % больных, у которых диагностировали рак поджелудочной железы, есть шанс прожить дольше 5 лет со дня постановки диагноза.

Происходит это потому, что болезнь выявляют слишком поздно. Ученые Вашингтонского университета разработали новый метод диагностики, с помощью которого можно по фотографии глаз определить уровень билирубина.

При раке поджелудочной железы уровень билирубина повышается, из-за чего белок глаза становится желтым. Однако заметить это пожелтение не так-то просто, поэтому ученые создали специальное приложение BiliScreen, которое, используя особые алгоритмы, фиксирует даже самые незначительные изменения.

Челюсть заменили имплантом

26-летняя девушка из-за остеогенной саркомы лишилась части верхней челюсти. Это вызвало проблемы с пережевыванием пищи, ухудшило дикцию и ослабило зрение, так как глазное яблоко осталось без твердой опоры и удерживалось в основном за счет мышц, в результате этого изображение «прыгало» и раздваивалось.

Томские врачи провели уникальную операцию: недостающий участок лицевой кости воссоздали с помощью пористой нанокерамики. По своему строению этот материал идентичен неорганическому костному матриксу, который не вызывает отторжения. А для формирования твердого нёба хирурги использовали биоматериал пациентки — мягкие ткани и кость, взятые с ее голени. Таким образом медики улучшили качество жизни больной: у нее нормализовались зрение, дикция и способность жевать.

Ибупрофен может спровоцировать повышение давления

Ибупрофен, который принимают люди, болеющие артритом, для подавления болей, повышает риск развития болезней сердца и инсульта, утверждают сотрудники Университетского кардиологического центра Цюриха. Принимая во внимание, что многие пожилые люди помимо артрита страдают гипертонией, выводы весьма тревожны. В рамках исследования было установлено, что ибупрофен на 61% повышает подъем артериального давления по сравнению с другими обезболивающими препаратами.

Сердце любит музыку

Американские исследователи из университета Темпл провели эксперимент, в котором приняли участие 15 тысяч добровольцев с различными нарушениями в работе сердца. В ходе исследования была применена музыкальная терапия. Если музыка нравилась пациенту, у него наблюдалось улучшение сердечного ритма и замедление пульса, а давление стремилось к норме.

По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств.

ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

Лимонник китайский

Как-то в Приморском крае мне довелось услышать легенду об удивительном растении, спасшем жизнь молодому человеку. Влюбленный юноша отправился в тайгу за чудодейственным корнем, который поможет вылечить его невесту. Много дней бродил он в поисках растения, пока не сбился с пути, замерз и чуть не умер. А дело было поздней осенью. Обессилев от голода и долгого пути, юноша упал на землю и забылся, а когда очнулся, увидел над головой красные грозди, которые «смотрели» на него. От одного только вида этого чуда на душе стало тепло, юноша протянул руку, сорвал несколько ягод и съел. И тогда он почувствовал прилив сил, кровь забурлила по венам, мысли стали четко работать, и юноша вскоре нашел, что искал, и вернулся к своей невесте.

Надо сказать, что практически у каждого народа на Дальнем Востоке, а именно оттуда пришло к нам это удивительное растение – лимонник китайский, есть своя легенда. Очень часто лимонником называют другие виды из-за их лимонного аромата: котовник кошачий, мелиссу обыкновенную, сорго лимонное. Но только лимонник китайский (*Schisandra chinensis*) имеет научное родовое название «лимонник». Несмотря на то, что видовое латинское название указывает на страну произрастания – Китай, растение распространено и в России. В природе его можно встретить на юге Дальнего Востока: в Приморском крае, на юге Хабаровского края и Сахалинской области, а также на юго-востоке Амурской области.

Все части растения: листья, стебли, плоды, обладают специфическим пряным вкусом и при растирании испускают нежный лимонный запах.

В Китае его называют ягодой пяти вкусов, так как утверждают, что оболочка плодов сладкая, мякоть очень кислая, семена жгучие и терпкие, а в целом весь плод соленый. По популярности применения в китайской медицине лимонник всегда занимал одно из первых мест и нередко служил мерой при выплате пода-

тей императору. Дальневосточные охотники – гольды, отправляясь на многодневную охоту в тайгу за соболем, не брали с собой большого запаса провизии, а обходились несколькими горстями сухих ягод. Они позволяли охотнику без пищи и отдыха целый день преследовать зверя и оставаться бодрым и зорким.

Ботаническое описание

Лимонник китайский – это многолетняя деревянистая листопадная лиана с ветвящимися стеблями до 15 м длиной. Молодые вегетативные побеги в процессе роста обвивают стволы и ветви деревьев и кустарников по часовой стрелке, взбираясь вверх на 1,5 м за весенне-летний период. Листья эллиптические или обратнояйцевидные, заостренные, слегка мясистые, с красноватыми черешками. По краю лист окаймлен мелкими зубцами. Лимонник – однодомное растение, то есть на нем одновременно находятся мужские и женские цветки. Лепестки у женских цветков снаружи белые, а внутри розовые, с коричневым оттенком. Они имеют приятный тонкий аромат. Плоды – сочные, ягодообразные, шаровидные, ярко-красные, собраны по 10-40 штук в рыхлую кисть. Цветет лимонник во второй половине мая – начале июня, плоды созревают в сентябре–октябре.

В научной медицине используются сухие семена и ягоды лианы. Заготовку начинают в конце сентября. Свежесобранные плоды лимонника укладывают в жесткую тару – корзины или эмалированные ведра. Нельзя использовать оцинкованные ведра, чтобы они не окислялись от сока растения. Собранные плоды необходимо как можно быстрее переработать, так как они уже на второй день выделяют сок и начинают бродить, что резко снижает их ценность.

Для сушки используются только целые, неповрежденные плоды. Сначала их выдерживают 4-6 часов при температуре от +35° до +40°С, а затем досушивают при более высокой температуре от +60° до +70°С. Поврежденные плоды тоже идут в дело: из них получают сок и семена.

Основными биологически активными соединениями, определяющими лечебную ценность плодов и семян лимонника китай-

Лимонник китайский

ского, являются лигнаны: схизандрин и схизандрол. Кроме того, в сухих плодах содержится довольно много аскорбиновой кислоты (витамина С), что в несколько раз превышает аналогичный показатель у плодов лимона.

Применение в медицине

В китайской медицине лимонник издавна применялся для поддержания энергии и придания здорового блеска глазам. В трактате Чжан Чжунциня, которым пользуются в Китае более 17 веков, написано, что лимонник «тонизирует жизненную энергию, производит телесную жидкость, тонизирует почки и сердце».

В современной китайской фармакопее лимонник отнесен к первой категории лекарств, рекомендуемых для *восстановления сил* и в качестве *тонизирующего* средства. Применяют его также при *хронической диарее, дизентерии, гонорее, бронхите, бронхиальной астме, морской болезни, диабете, ночных потах, затрудненном мочеиспускании, коклюше,* а при *неврастении, импотенции* назначают совместно с другими растениями.

В Корее растение используют при *прогрессирующей близорукости*, как тонизирующее средство при *общей слабости, быстрой утомляемости, недержании мочи* и *импотенции*. Нашел свое применение лимонник и как сильное *антимикробное* и *бактериостатическое* средство, причем он эффективен в отношении устойчивых к антибиотикам штаммов микроорганизмов. Мякоть плодов, настоянную на воде или спирте, а потом сгущенную при высокой температуре (60-80^{0}С), применяют местно при *экземах*.

Доказано, что при многократных приемах лимонника происходит увеличение веса тела, мышечной силы, жизненной емкости легких. При употреблении его препаратов стимулирующий эффект наступает через 30-40 минут, а действие продолжается около 6 часов.

Настой плодов лимонника уменьшает потоотделение при туберкулезе легких, бронхоэктатической болезни. Есть сведения, что применение препаратов лимонника почти в 2 раза снижает потребление воды и уменьшает потоотделение у людей, работающих в горячих цехах.

В научной медицине России препараты лимонника китайского (настойка плодов и экстракт семян) применяются при *астенических* и *астенодепрессивных* состояниях, *психастениях* и *неврастениях*, *реактивных депрессиях*, которые сопровождаются быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, раздражительностью, вялостью, сонливостью, гипотонией. Доказано, что прием препаратов лимонника заметно *повышает остроту зрения, снижая утомляемость зрительного анализатора* при больших нагрузках, значительно *улучшая ночное зрение*.

Сок плодов лимонника используют в пищевой промышленности при изготовлении настоек, вин, бальзамов и как добавку к конфетным начинкам. В советское время в магазинах Приморья нередко продавали сок лимонника в розлив, аналогично томатному и яблочному.

Необходимо помнить, что при передозировке препараты лимонника токсичны. Они противопоказаны при нервном возбуждении, бессоннице, резком колебании артериального давления, гипертонии, гипертонических кризах, нарушениях сердечной деятельности.

Рецепты

Тонизирующее средство, при *депрессии,* для *повышения работоспособности.*

1 ст. ложку свежих или сухих плодов лимонника китайского залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 2 ст. ложки натощак 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2-3 недели.

1 ст. ложку свежих или 1 ч. ложку высушенных измельченных побегов (стебли с листьями) лимонника китайского залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить 2-3 раза в день по 1 стакану через 4 часа после еды. Курс лечения – 1-2 недели.

Тонизирующее, адаптогенное средство, при *язвах, повышенной секреции желудочного сока,* для *улучшения остроты ночного зрения.*

Высушенные семена лимонника китайского измельчить в кофемолке в порошок. Принимать по 0,5 г порошка за 30 минут до еды (или через 4 часа после еды) 2-3 раза в день. Курс лечения – 2-3 недели.

Тонизирующее, гепатопротекторное средство, умственная и физическая усталость, период *реабилитации после продолжительной болезни.*

20 г измельченных плодов лимонника залить 100 г 70%-го спирта, настоять 7 дней в темном месте, периодически перемешивая, пить по 30-40 капель 2-3 раза в день через 3 часа после еды. Курс лечения – 1-2 недели. При необходимости лечение повторить после недельного перерыва.

В заключение хочу сказать, что это удивительное растение прекрасно чувствует себя в наших широтах, и не обязательно ехать за ним на Дальний Восток. Можно выращивать его на садовом участке почти на всей территории России, кроме самых северных регионов.

Андрей ЦИЦИЛИН,
заведующий Ботаническим садом
Всероссийского научно-исследовательского
института лекарственных и ароматических растений,
кандидат биологических наук.
Фото автора.

О ГРАВИЛАТЕ ГОРОДСКОМ

Корень гвоздичный

Растений у нас на Кубани не счесть.
Одно среди них неприметное есть.
И вряд ли о нем вспоминают с тоской,
Зовется оно гравилат городской.

Оно неприметно на первый лишь взгляд,
Когда-то писал про него Гиппократ,
И даже его продавали в аптеке
В далеком, забытом шестнадцатом веке.

Давно он известен у нас на Руси.
(Фитологи знают, у них и спроси).
Болезней, что лечит он, не перечесть,
За это ему благодарность и честь.

Растет в редколесье он и на полянках,
Вдоль пыльных дорог, среди скверов и парков,
По берегам водоемов и рек...
Повсюду встречает его человек.

На разных широтах найдешь его в мире:
В Европе и Африке, даже в Сибири...
Чего-то еще не хватает в рассказе?
Ну да! Он растет и у нас на Кавказе!

Лишь только весна к нам в окно постучится,
Как желтый цветочек спешит распуститься,
Согретый веселым небесным лучом,
Холодные ночи ему нипочем.

Лишь только на свет появилась розетка
Красивых листочков, целитель нередко
Спешит заготовить сырье про запас –
Немало больных корешок его спас!

Легко остановит он кровотеченье,
Ускорит суставов и почек леченье,
Излечит кишечно-желудочный тракт...
Не выдумка это – проверенный факт!

Гравилат городской (Geum urbanum L.) – многолетнее растение из семейства розовых. Во многих странах и континентах можно встретить это неприхотливое растение, кроме, наверное, Антарктиды.

Он имеет много разных названий, у каждого народа свое. Происхождение русского названия гравилат восходит к старой аптечной латыни, на которой были написаны средневековые лечебники и травники первой половины XVI века, где описывались многие отечественные растения под их латинскими названиями, позаимствованными из аналогичных сочинений западных авторов. Корни растения, имевшие приятный запах и широко применявшиеся для ароматизации различных лекарств, провизоры называли гвоздичным корнем или кратко по-латыни «кариофиллата». Постепенно аптечная кариофиллата «обрусела» и превратилась в простонародное русское название графилат, а затем и гравилат, которое впоследствии и закрепилось в русской ботанической номенклатуре.

Издавна известны как лечебные, так и пищевые свойства гравилата городского. Высушенные толченые в ступке корневища гравилата используют в качестве пряной приправы для мясных, овощных, рыбных, крупяных, мучных блюд и ароматизации разных напитков. Молодые прикорневые листья растения богаты витаминами А и С и являются пригодными для приготовления весенних салатов.

Гравилат можно встретить в лесных чащах и на лугах. Стебель небольших размеров, прямостоячий. У основания развита ро-

Гравилат городской

зетка с более крупными листами, вверху листочки меньше, по форме напоминают три разрезанные лопасти. Высота – 25-35 см. Цветки прямостоячие, на длинных цветоножках. Цветет с мая до августа.

В России гравилат городской распространен в европейской части страны, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке...

Для лекарственных целей используют траву и корневище гравилата городского, имеющего приятный гвоздичный запах. Траву заготавливают в начале цветения. Корневища – осенью или ранней весной. Сушат в сушилках при температуре не выше 45°С или в хорошо проветриваемом помещении, разложив тонким слоем.

В народной медицине подземные части гравилата употребляются при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях и кровотечениях (в том числе и гинекологических).

Водные извлечения из гравилата используют как вяжущее средство при различных воспалительных процессах желудочно-

кишечного тракта, особенно при поносах, при болезнях печени, в качестве кровоостанавливающего средства, а наружно – для полоскания при кровоточащих деснах и воспалениях в ротовой полости и горле.

Настой готовят из 1 ст. ложки измельченной травы и корней на стакан кипятка и пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Для приготовления отвара берут 1-2 ст.ложки травы или корней на стакан воды. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Отвар и настой корневищ применяют при воспалении слизистой оболочки желудка, кишечника, особенно при повышенной кислотности, при воспалении почек, желчного и мочевого пузырей, как дополнительное средство при лечении туберкулеза, бронхиальной астмы.

Препараты гравилата эффективны при неврозах, являются тонизирующим средством, повышают потенцию, снимают головные боли, устраняют бессонницу, полезны при ревматизме и геморрое. В стоматологической практике это растение применяют при пародонтозе и язвенно-некротическом стоматите. Наружно – в виде ванн при кровотечениях, рахите, кожном туберкулезе, кожных болезнях у детей.

При повышенной кислотности, воспалении слизистой желудка и кишечника готовят отвар из 1 ст. ложки травы и корней гравилата городского и 1 стакана кипятка. Сырье заваривают, выдерживают 10 минут на водяной бане. Настаивают 20 минут, процеживают. Пить отвар надо по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Этот же отвар используют для полоскания полости рта при неприятном запахе, болезнях десен, ангине, ларингите и добавляют в ванну для купания детей, больных золотухой и рахитом.

При диарее можно заварить 1 ст.ложку измельченной травы или корней гравилата городского 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут, процедить и пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

При воспалительных процессах верхних дыхательных путей и затяжном кашле с плохо отделяемой мокротой следует принимать порошок гравилата городского, смешанный с медом

(1 часть порошка, 2 части меда), по 1 ч. ложке 4 раза в день, запивая чаем из липового цвета. Порошком присыпают гнойные раны и язвы.

Лечебный настой можно приготовить из 2 ст. ложек измельченного корня гравилата городского, 1 ст. ложки ромашки аптечной, 1 ст. ложки мяты перечной и 1 л крутого кипятка. Заварить в термосе и оставить настаиваться 3 часа. Процедить. Выпить настой в течение суток.

Это средство поднимает жизненный тонус и обладает свойством снижать газообразование, нормализует кислотность, ослабляет колики. Курс лечения – 7 дней, через неделю лечение повторить.

Специалисты-гомеопаты считают, что в сборах гравилат действует эффективнее. При *остром гастрите* в течение месяца принимают такой сбор: цветки **ромашки** – 3 части, листья **мать-и-мачехи** и **шалфея** – по 2 части, корневища **калгана** и **гравилата** – по 1 части.

1 ст. ложку сбора заварить 0,5 л кипятка и 10 минут держать на водяной бане, настаивать 2 часа, процедить. Пить равными порциями в течение дня перед едой.

Категорических противопоказаний к применению гравилата городского нет, но принимать его без консультации с врачом не стоит. Не рекомендуются препараты гравилата при повышенной свертываемости крови, очень низком кровяном давлении, частых запорах, тромбозах сосудов.

Не стоит взирать на растущие цены
Аптечных лекарств с неизбывной тоской.
При разных и легких, и сложных недугах
На помощь придет гравилат городской.

Адрес: Бобровской Татьяне Николаевне,
350004 г. Краснодар, ул. Северная, д. 103.
Фото Павла Ефремова.

ТРИУМФАТОР

Ясным солнечным утром, когда на траве еще сверкает роса, я, как обычно, приехала на дачу. Мне предстояло переделать кучу дел, поэтому положила ключи на веранду, переоделась и приступила к работе. Надо было успеть прополоть длиннющие грядки в огороде и в теплице, собрать урожай зелени и вернуться домой засветло. Лето в этом году выдалось нежаркое, но июль все-таки порадовал жителей Подмосковья теплыми и солнечными денечками. Птицы парили высоко в небе – это верная примета, что дождя не будет. Я склонилась над грядками, но работа не шла, было чувство, что кто-то за мной наблюдает. Подняла голову и вижу, что в меня впились два черных маленьких глаза. Это местный ворон, он давно облюбовал мой участок и постоянно наведывался сюда полакомиться то семенами кукурузы и фасоли, которые я только что посадила в землю, то ягодами. Я много раз пыталась с ним договориться мирным путем – подкармливала хлебом, чтобы он не разорял мои грядки, но все бесполезно. Птица вела себя дерзко и независимо, громко каркала и негодующе махала крыльями, отклоняя любые попытки к мирным переговорам. Вот и на этот раз глаза наши встретились, и я почувствовала что-то недоброе в его взгляде. «И ему тоже что-то нужно от меня, как полчищам жуков, слизней, гусениц и всякой другой живности, обитающей на моем участке, – подумала я. – Они тоже вправе претендовать на свою долю урожая. А он из-за дождливой погоды в этом году будет совсем скудный».

Подошло время обеда, и я позвала соседку. Она тоже вдова, пенсионерка, всю жизнь посвятила детям и внукам. Мы любим с ней посидеть неспешно, поговорить о домочадцах, поделиться наболевшим. И лето для такого общения – самое лучшее время. Я накрыла стол под открытым небом, включила радиоприемник,

Дорогие читатели!
Если вы хотите, чтобы ваша заметка была опубликована в журнале, заполните купон на стр. 126 и вложите в конверт вместе с письмом.
101000 г. Москва, а/я 216,
журнал «Предупреждение Плюс».

как вдруг: «Кар-р-р!», – донеслось сверху, перекрывая звуки музыки. Мы подняли головы и увидели на дереве над нами ворона, того самого. Он сидел в лучах заходящего солнца, отчего перья отливали иссиня-черным светом, придавая всей его «фигуре» что-то демоническое. Он знал, что неотразим, поэтому и прервал нашу беседу, чтобы привлечь к себе внимание. Мы с подругой улыбнулись, но не придали этому эпизоду большого значения.

Постепенно день подошел к концу, и мне надо было возвращаться домой. С чувством легкой усталости я стала собираться в обратный путь. Убрала весь инвентарь, сложила сумки, а ключи никак не могу найти. Я же их на веранде оставила, на привычном месте. Пришлось обойти весь участок, перетряхнуть все сумки, но безрезультатно. Подошла к калитке и поняла, что заперла ее по ошибке изнутри, когда провожала соседку. «Неужели придется лезть через забор? – подумала я. – Вот и пришло время тряхнуть стариной и вспомнить былые времена, когда накануне соревнований до изнеможения выполняла прыжки, кувырки и другие гимнастические элементы. Правда, лазать не приходилось». Сгруппировавшись, собрав волю в кулак, я потихоньку полезла через забор. Добравшись до середины, услышала хохот – это соседские ребята давились от смеха, наблюдая за мной. Слава Богу, приземлилась удачно, что значит тренировка, и поспешила на автобус.

А на следующий день с запасным комплектом ключей я опять поехала на дачу. Работаю себе неспешно и опять чувствую на себе чей-то взгляд. Поднимаю глаза и вижу на ветке свои ключи, мерно покачивающиеся на ветру. А чуть поодаль на другой ветке сидит старый знакомый с видом триумфатора и раскатисто меня приветствует: «Кар-р-р, кар-р-р!», – всем своим видом показывая, что шутка удалась.

Н. А. Харчева, Московская обл., г. Балашиха.
Полный адрес в редакции.

Я (ФИО) _____

_____

даю разрешение на публикацию моих писем в журнале «Предупреждение Плюс» в полном объеме.

Подпись _____ Дата «____» _____201__г.

ПОДПИСКА-2018=1+1
(на 6 месяцев)

Лучшее средство от кризиса

Ежемесячный журнал «Предупреждение Плюс» – это ваш шанс укрепить здоровье. Подпишитесь, и полезные рекомендации, советы и консультации придут к вам в дом.

Подписка на «Предупреждение Плюс» – недорогой и полезный подарок родным и знакомым. Наш девиз: «Один + один», плати мало – получай много!

КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

«Предупреждение Плюс.
Библиотечка «ЗОЖ» 99609
«Комплект «ЗОЖ» 99610

VIPISHI.RU *Интернет-подписка*

КАТАЛОГИ «ПРЕССА РОССИИ» И «АГЕНТСТВО «РОСПЕЧАТЬ»

«Предупреждение Плюс.
Библиотечка «ЗОЖ» 19777
«Комплект «ЗОЖ» 36999

ВМЕСТЕ МЫ ЗДОРОВЕЙ!

На странице 128 мы публикуем подписной купон. Вам остается только вписать наш индекс по любому из каталогов и отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой *почтовый индекс, адрес и фамилию.*

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2018 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

ПВ _____ место _____ литер _____

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов _____

на 2018 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

Индекс в КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ **99609**

Индекс в каталоге «Пресса России» и «Агентство Роспечать» **19777**